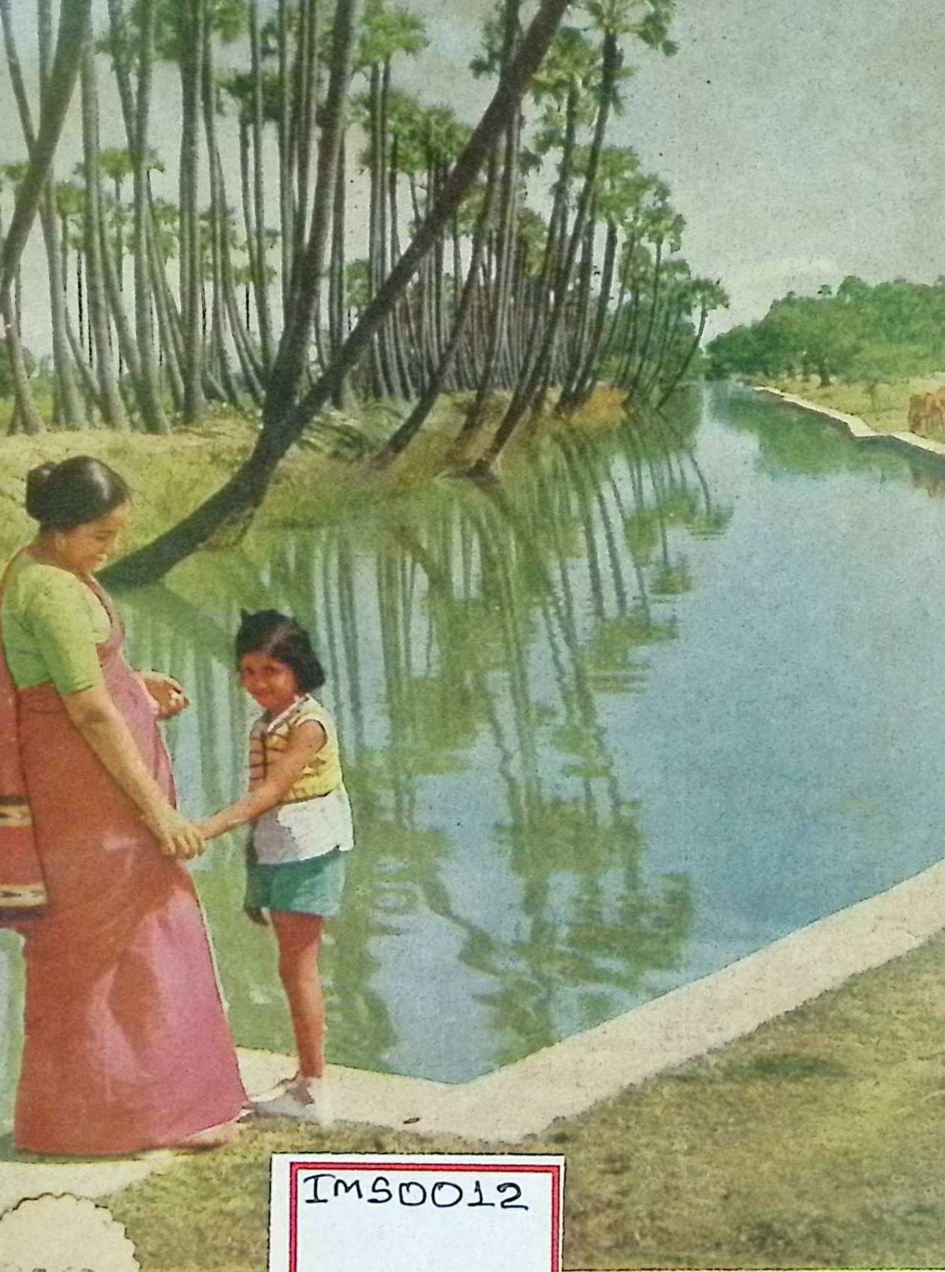
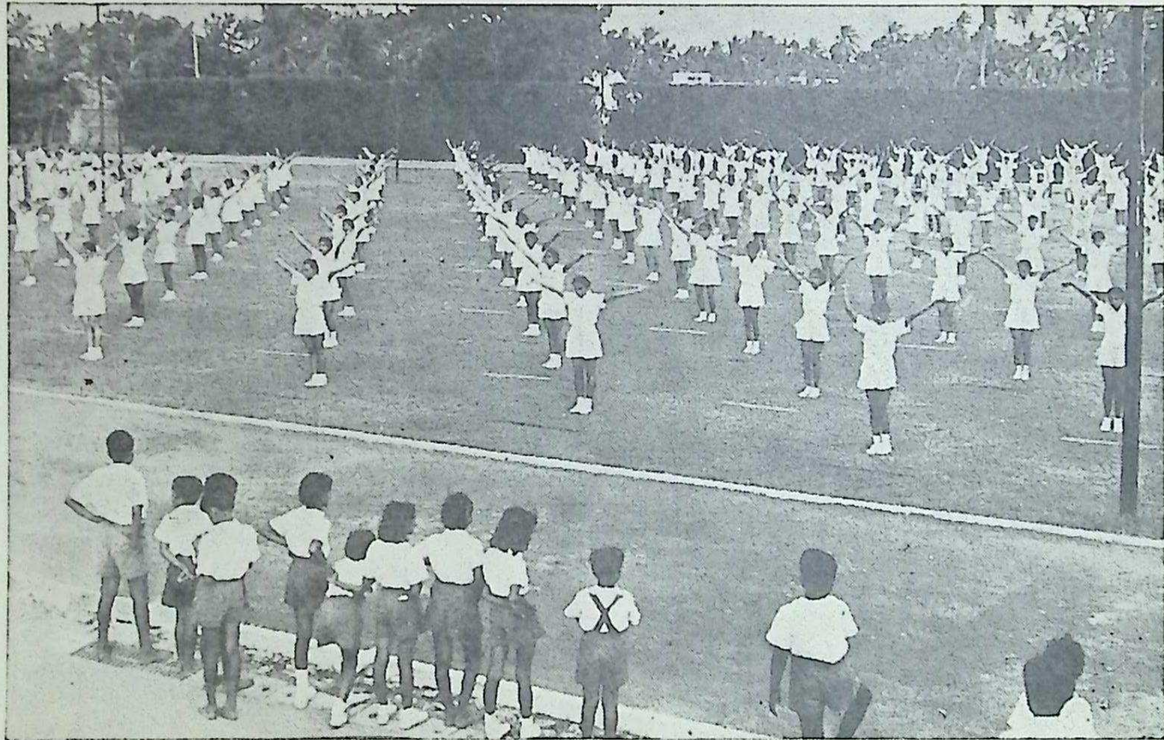


ஆரோக்கிய வழி

ஆரோக்கிய வழி

1—Tamil T. W.



Vishwajit

மாணவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்தல்

ஆரோக்கிய வழி



எச். ஸி. மெங்கல், எம். டி.
எஸ். பி. ஒயிட்ஹெட், டி.எஸ்ஸி.
எல். ஈ. யூபாங்க்ஸ்
ஸிஸில் பாஸ்கோ
ஆர். பி. எச். சார்ல்டன்,
எல். பி. எம். ஈ., எம். எஸ் .எப்., எம். எஸ். எஸ். ஸிஎச்.

First Edition 5,000 Copies Registered June 5, 1952
Second Edition 3,400 Copies Registered March 3, 1958
Third Edition 5,000 Copies Registered March 15, 1961
Fourth Edition 5,000 Copies Registered February 25, 1966

THE ORIENTAL WATCHMAN PUBLISHING HOUSE
BOX 35, POONA 1, INDIA

பொருளடக்கம்

ஆரோக்கிய விதிகள்

எஸ். பி. ஒயிட்ஹெட், டி. எஸ்ஸி.

சுவாசிக்க வேண்டும்

நாம் சுவாசிக்க வேண்டும் என்பது பிரத்தியட்சமான உண்மை. மூச்சின்றி உயிர் இல்லை. இதுவரை நடந்த பரீட்சைகளில் மூச்சை 6 நிமிஷம் 29/25 செக்கண்ட் அடக்கியிருக்கிறார்கள். ஆனால் நம்மில் பெரும்பாலோரால் அதிலே பாதி நேரம் கூட அடக்க முடியாது. இது ஒரு முக்கியமான விஷயம். என்றாலும் சில பாடகர்களையும் பிரசங்கிகளையும் ஆட்டக்காரர்களையும் தவிர, மற்ற எல்லாரும் அதை அலட்சியமே பண்ணுகிறார்கள். இது பெரும் தவறு. ஏனெனில் தேகத்திலும் மூளையிலுமுள்ள ஒவ்வொரு செல்லின் உயிரும் திறமையும், நாம் எவ்வாறு சுவாசிக்கிறோம் என்பதையே பொறுத்தது.

அநேகருக்கு ஒரு தப்பெண்ணம் இருக்கிறது. அது என்னவெனில், மூச்சு நடை சம்பந்தமாக நாம் ஒன்றுமே செய்ய முடியாது, செய்ய வேண்டிய அவசியமுமில்லை, அது தன் பாட்டுக்குச் சரியாக நடக்கும் என்று அவர்கள் கருதுகிறார்கள். இது தவறு என்பதற்கு மேலே குறித்த வகுப்பினரின் அனுபவமே போதிய ரூபகாரமாகும். அவர்கள் மூச்சை ஓரளவு தங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரப் பழகியிருக்கிறார்கள்; மற்றப்படி முடியாது. இதிலிருந்து ஒரு கேள்வி எழுகிறது. அவர்கள் தொழில் சிறப்புக்கு மூச்சுக் கட்டுப்பாடு அவசியமானல், தேக ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் முயற்சியிலும் அது அவசியமாக இருக்குமா, இல்லையா? கண்டிப்பாக அவசியம். அதைப்பற்றிச் சந்தேகமே இல்லை. அன்றாடம் மூச்சு சம்பந்தமாகச் சிறிது கவனம் செலுத்தி வந்தால், நமது ஆரோக்கியம் விருத்தியடைவதுமன்றி, வாழ்க்கையில் ருசியும் சந்தோஷமும் நம்பிக்கையும் பொங்கும்.

உடல் வலிமைக்குத் திர்க்கமான சுவாசம் அவசியம்

நுரையீரல்களைச் சிலரே பூரணமாக உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். சுவாசம் தங்கள் அக வாழ்வையும் புற வாழ்வையும் எப்படி பாதிக்கிறது என்பதைச் சிலரே உணருகிறார்கள். நம் உடலினுள்ளே இருக்கும் ஜீவ அக்கினி நன்றாக எரிய வேண்டுமானால், நுரையீரல் நிறைய மூச்சு வாங்க வேண்டும். தேக அனலும் சக்தியும், உடல் முழுவதும் உணவு அணுக்கள் எரிக்கப்படுவதாலேயே உண்டாகின்றன. ஆனால் பிராண வாயு இருந்தால் தான் அவை எரியும். அந்த வாயுவோ சுவாசம் மூலமாக வர வேண்டும். அது நுரையீரலை அடைந்து, அங்கிருந்து இரத்தத்தின் வழியாக உடலெங்கும் சென்று, உணவு அணுக்களை எரிக்கிறது. ஆதலால் நாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நீளமாக இழுத்துச் சுவாசிக்கிறோமோ, அவ்வளவுக்கு அதிகமாகத் தேகத்திற்குப் பிராண வாயு கிடைக்கும்; ஜீவ அக்கினியும் அத்தனைக்கு அத்தனை பிரகாசமாக எரியும்.

பிராண வாயு ஏராளமாகக் கிடைப்பதன் பயன் நரம்பு, சுரப்பி முதலிய சகல வித உறுப்புகளிலும் உணரப்படும். அவை ஒவ்வொன்றும் தன் வேலையை முன்னிலும் சுறுசுறுப்பாகச் செய்யும்; அவற்றின் ஒத்துழைப்புத் தரமும் அதிகப்படும். அதனால் வேறொரு நன்மையுமிருக்கிறது. நீண்ட உச்சுவாசம் (மூச்சை உள்ளே இழுத்தல்) நீண்ட நிச்சுவாசத்தை (மூச்சை வெளியே விடுதல்) கேட்கிறது. நிச்சுவாசத்தின் போது நுரையீரல் தன் இரத்தத்திலிருந்து கரியமில வாயுவையும் சில நீர் அணுக்களையும் பிரித்தெடுத்து வெளியேற்றுகின்றது. கரியமில வாயு ஒரு கொடிய வாயு; தேகச் செயல்களை மந்தப்படுத்தக் கூடியது. இவ்வாறு நீண்ட சுவாசம் இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்தி, தேகத்தில் எந்த நேரத்திலும் கெட்ட இரத்தத்தை விட பிராண வாயு கலந்த சுத்த இரத்தம் அதிகமாக இருக்கும்படியும் செய்கிறது.

பூரண சுவாசம் உடல் இயக்கத்தை எளிதாக்குகிறது

இம்மட்டா, இருதயம் முதலிய ராஜ உறுப்புகள் செம்மையாக வேலை செய்வதற்கும் அது அவசியம். எப்படி என்று சொல்கிறேன். சுவாசமானது கெட்ட இரத்தத்தை நுரையீரலுக்கு இழுக்கிறது. அது வரும் வழியிலே, இருதயத்திற்குக் கீழே, கல்லீரல் இருக்கிறது. அதிலே தான் கெட்ட இரத்தமெல்லாம் ஒன்று சேரும். பின்பு அங்கிருந்து புறப்பட்டு, இருதயத்தின் மார்க்கமாக, மார்பிலுள்ள புளுராவுக்குப்

போகிறது. புளூரா என்பது நுரையீரல்களின் உறை, உரத்த சவ்விஞலானது. நுரையீரல்களைச் சுற்றியிருக்கும். நுரையீரல்கள் காற்றிஞல் உப்பி வந்து, அதன் மேல் மோதும் போது, அதில் இருக்கும் கெட்ட இரத்தம் தனது மலினங்களை நுரையீரலினிடம் தள்ளி விட்டு, அதனிடத்தினின்று பிராண வாயு முதலியவற்றை எடுத்துக்கொள்ளும். இவ்வாறு சுத்தியடைந்த இரத்தம் சிறிது நேரத்துக்குப் பின் இரத்தத்திஞல் சர்வ தேகத்திற்கும் விநியோகிக்கப்பட, புளூராவிலிருந்து விடுவிக்கப்படுகிறது.

சாதாரண அரை குறை மூச்சு கெட்ட இரத்தத்தை பெரிய நாடிகளில் வெகு நேரம் மந்தித்து நிற்க வைக்கிறது. இதஞல் உறுப்புகளுக்கு அனுப்ப நல்ல இரத்தம் இல்லாமல் இருதயம் பெரிதும் கஷ்டப்படுகிறது. பூரண சுவாசமோ, இதற்கு நேர் மாருக, இருதயத்தின் பங்கீட்டு வேலையை மிகவும் இலகுப்படுத்துகிறது.

சுவாசமும் உள்ளமும்

கடைசியில், மனதில் ஏற்படும் பயன்களைப் பார்ப்போம். நீங்கள் இனி எப்போதாகிலும் திடுக்கென பயப்பட நேர்ந்தால் உங்கள் மூச்சைச் சற்று கவனியுங்கள். அது வேகமாகப் போகும். மேல்நோக்கிப் போகும். சிறு சிறு மூச்சாக நடக்கும். பீதி, பரபரப்பு, கோபம், துயரம், ஏக்கம் போன்ற எதிர் உணர்ச்சிகளெல்லாம் இவ்வித மேல் மூச்சையே பிறப்பிக்கும். மேலும் ஆராய்ந்து பார்த்தால், மேல் மூச்சும் பதிலுக்கு அந்த உணர்ச்சிகளைப் போஷித்து வளர்ப்பது தெரிய வரும். இப்படியின்றி ஒவ்வொரு மூச்சையும் நீளமாக இழுத்து வாங்கி, நீளமாக இழுத்து விடுங்கள். மனதிலே படிப்படியாக ஒரு நன் மாறுதல் உண்டாவதை உணருவீர்கள். அது திடமடையும். என்றும் இல்லாத ஒரு புதிய சலனமின்மையைப் பெறும். பயம், குழப்பம் எல்லாம் பறந்தோடும். தைரியமும் நிதானமும் சாந்தியும் கிட்டும்.

சரியாகச் சுவாசிக்கும் முறை

சரியான சுவாச முறைக்கு ஏற்ற மாதிரி நிற்பது எந்த நிலையிலும் ஒரே மாதிரியானதே. மார்பை நிமிர்த்தி, உயரத் தூக்க வேண்டும். விதானத்தை வளைத்து, புஜங்களைப் பின்னே தள்ளி, மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போதும் வெளியே விடும்போதும் உடலை எவ்வளவு இணக்கமாய் வைக்க முடியுமோ அவ்வளவு இணக்கமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மூச்சை வெளியே விடும் போது வேண்டுமாஞல் சமயா சமயங்களில் வாயால் விடலாம். ஆஞல் உள்ளிழுக்கும் போதோ மூக்கிஞல் தான் கட்டாயம் இழுக்க வேண்டும்; ஏனென்ருல்,

காற்றிலே கலந்திருக்கும் அசுத்தங்கள் மூக்கிலே வடிகட்டப்பட்டு, சுவாசம் நுரையீரலுக்குச் செல்வதற்கு முன் சற்றே உஷ்ணப்படவும் வேண்டியதிருக்கிறது.

சுவாசம் இழுத்து வெளி விடுவதில் நாலு நிலைகள் இருக்கின்றன: மூச்சை உள்ளிழுத்தல்-அடக்கல்-வெளியே விடல்-அடக்கல். ஒரு சரி யான சுவாசப் பயிற்சியாவது: ஒன்று, இரண்டு முதல் ஏழெட்டு வரை என்னும் காலம் மூச்சை உள்ளிழுக்க வேண்டும். பின் சில விநாடி அடக்கவும். பிறகு மெதுவாக உள்ளிழுப்பதற்கு எவ்வளவு நேரம் ஆயிற்றோ அவ்வளவு நேரம் எடுத்துக்கொண்டு மூச்சை வெளியே விட வும். திரும்பவும் சிறிது விநாடி மூச்சை அடக்கவும். இப்படி பதினைந்து, இருபது தடவை செய்யவும். தூங்கி எழுந்த உடனும், தூங்கப் போவ தற்கு முன்பும் இதைச் செய்யலாம். இந்தப் பயிற்சியை உடலை எந்த நிலையில் வைத்துக் கொண்டும் பழகலாம். நுரையீரலுக்குத் தன் வேலை செய்வதற்கு வசதி இருக்க வேண்டும்.

முதியவர்களுக்கேற்ற மூச்சுப் பயிற்சி

முதியவர்கள் மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு, இந்தப் பயிற்சியை நன்றாகச் செய்ய முடியும்: ஈரல் தாங்கியின் மேல் கையை வைத்துக் கொண்டு, அது மேலும் உள்ளும் செல்லத் தக்கதாக சுவாசத்தை வரையறுத்து வைத்துக்கொள்ள முடியும். இத்தகைய நிலை சுவாசப் பயிற்சியோடு இணையுமானால் வேறு பல ஆச்சரியமான சுவாச அப்பி யாசங்களையும் செய்து காண்பிக்க முடியும்.

உண்ணவும் குடிக்கவும் வேண்டும்

உண்பதையும் குடிப்பதையும் இன்பச் செயல்களாக இயற்கை நமக்கு அமைத்துக் கொடுத்திருக்கிறது. இவற்றிற்கு அவசியமும் அதிகம். சாப்பிட உட்கார்ந்தால் போதும், சிலருக்கு முன் இருக்கும் உண்டிகள் அனைத்தையும் சுவைக்காமல் எழுந்திருக்கவே தோன்றாது. ஆனால் ஒன்று மட்டும் நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. நாம் உண்பதும் குடிப்பதும் நாம் ஆரோக்கியத்துடனும் வலிவுடனும் இருப்பதற் காகவே என்பதை நினைவில் வைக்க வேண்டும்.

ருசி, பசி இவற்றிற்குச் சமாதானம் ஏற்பட வேண்டுமென்றால் வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டாலே போதும். ஆனால் அறிவு வந்த மனிதன் பசியையும் ருசியையும் மாத்திரம் கொண்டு புஷ்டியளிக்கும் உணவு முறையை அமைத்துக்கொள்ள முடியாது.

மனிதன் ஒரு மாதத்தில் தன் எடைக்குச் சமானமான உணவை உண்கிறான். தனக்கு வேண்டிய உணவுத் திட்டத்தை அமைத்துக்



பழரசம் பருக வேண்டும்

கொள்ளவும் அவனுக்குச் சுதந்திரம் இருக்கிறது. அவன் சாப்பிடுவதிலிருந்து உடல் தனது வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய அக்கினியையும் சக்தியையும் பெருக்குவதற்கும் சமனப்பட்டு வருவதற்கும் ஆன முறைகளைத் தானே அமைத்துக் கொள்ளுகிறது. இத்தகைய அவசியங்களுக்கு எப்படி ஈடு செய்யப்படுகிறது என்பது நம்முடைய உணவுத் திட்டத்தின் வகையையும் அதில் புஷ்டி கொடுக்கக்கூடிய பொருள்கள் எவ்வகையில் அமைந்து கிடக்கின்றன என்பதையும் பொறுத்திருக்கிறது.

உணவு வகையைப் பற்றி ஆராயும் பொழுது, தினசரி நம்முடைய உணவுத் திட்டத்தில் நல்ல பழங்கள், காய்கறி வகைகள், பால், அது சம்பந்தமான பண்டங்கள், முட்டை, ரொட்டி, தானிய வகைகள், புரோட்டீன் சத்துள்ள தாவரப் பொருள்கள் இவை கலந்திருக்க வேண்டும் என்று தெரிய வருகிறது. இத்தகைய புஷ்டியான சத்துக்கள் குறைந்தது தொண்ணூறு சத விகிதமாவது நம் உணவுத் திட்டத்தில் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

உணவின் தரம் மிகவும் முக்கியம். அது உயர்ந்ததாக இருந்தால் தான் அதில் தாதுப்பொருளும் வைட்டமின் சத்துக்களும் இருக்க இடமுண்டு. உணவு எவ்வளவு புதிய பொருள்களைக் கொண்டு அமைந்திருக்கிறதோ அவ்வளவு நல்லது என்று இப்போது தெரிய வந்திருக்கிறது. எந்தெந்தக் காலத்தில் எந்தெந்த உணவு வகை உற்பத்தியாகிறதோ அதை உண்பதோடல்லாமல், அதைப் பறித்த உடன், அல்லது சேகரித்தவுடன் நம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தீட்டிய அரிசியை விட தீட்டாத அரிசியில் புஷ்டி அதிகம். இம் மாதிரியே தான் முழுக்கோதுமை மாவு ரொட்டி வெள்ளை ரொட்டியை விடச் சத்து அதிகம் உள்ளது.

அமித உணவின் அபாயம்

உணவு நல்ல வகை, சத்துள்ளது என்றாலே போதும் என்று இருக்கக்கூடாது. அதன் அளவைப் பற்றியும் அக்கரை கொள்ள வேண்டும். அதிகம் உண்பதும் அதிகம் குடிப்பதும் ஜீரணத்தைப் பாதிக்கிறது; உடலின் தொழில் முறையைத் தடை பண்ணுகிறது; நோய் வருவதற்கேற்ற நிலைக்கும் கொண்டு வந்து விடுகிறது. மிதமாகச் சாப்பிடுவதோ இவ்வித ஆபத்துகளைக் கொண்டு வராது. நம்முடைய வயதுக்கும் ஆகிருதிக்கும் தகுந்த அளவுக்கு எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டுமோ அதற்கும் குறைத்தே தான் உண்ணலாம். அப்போது தான் நம் உடலும் மனமும் நல் வாழ்வையும் அதிக ஆரோக்கியத்தையும் பெற்றிருக்கும்.

தவிர, நாம் உண்ணும் உணவின் தரம் நாம் செய்யும் தொழிலுக்கும் சூழ் நிலையின் சீதோஷ்ணத்திற்கும் தகுந்தபடி இருக்க வேண்டும். சொல்லப் போனால், உடலை உழைத்து வேலை செய்கிறவர்களுக்கு அதிக உணவு வேண்டியிருக்கிறது. சீதோஷ்ணம் சற்றுக் குளிர்ச்சியாக இருந்தால் உடம்பிலே உஷ்ணம் மிகும்படி அதிக உணவு வேண்டிய இருக்கிறது.

ஜீரண இயக்கத்தின் பல கூறுகள்

உணவு ஜீரணமாவதிலேயே நான்கு நிலைகள் இருக்கின்றன. முதலில் வாயிலே உணவு நன்றாக மெல்லப்பட்டு ஜீரண ரசங்களின் சக்திக்கு உட்படுகிறது. வாயில் இருக்கும் சுரப்பிகளிலிருந்து கசியும் எச்சில் மாவுப் பதார்த்தத்தைச் சர்க்கரைப் பதார்த்தமாக அங்குதான் மாற்றுகிறது. இரண்டாவது, இரைப்பையிலே கசியும் அகட்டு நீர் மற்றைய உணவுச் சத்துகளை—சிறப்பாக புரோட்டீனை உடல் செரிக்கக்கூடிய நிலைக்கு ஆக்கித் தருகிறது. மூன்றாவது, உணவு சிறுகுடலின் அடிக்கு வந்தவுடன் ஈரலிலிருந்து கசியும் பித்த நீரும் கணையத்திலிருந்து வரும் ரசங்களும் உணவிலுள்ள கொழுப்புச் சத்தை ஜீரணிக்கின்றன. அடுத்த நான்காம் நிலையில் ஜீரணம் முற்றுப் பெறுகிறது. குடலில் சாரங்கள் கிரகிக்கப்படுகின்றன; சக்கை அகற்றப்படுகிறது.

நிதானமாக உண்ணல்

ஜீரண இயக்கத்தின் ஒவ்வொரு நிலையும் நன்றாக நடைபெற வேண்டுமானால், ஒவ்வொரு நிலைக்கும் அதற்கு முன்னுள்ள நிலை நன்றாக நடைபெற்றிருக்க வேண்டும். ஆனால் மிகவும் முக்கியமாவது உணவு நன்றாக மெல்லப்பட்டிருப்பதேயாகும். நன்றாக மெல்லாமல் அவசரமாக விழுங்கும் வழக்கம் ஜீரணக் கோளாறுகளுக்கு ஏது ஆவதோடல்லாமல், உடல் தனக்கு வேண்டிய சத்துக்களைக் கிரகிக்க முடியாமலும் செய்து விடுகிறது. மெதுவாக, நன்றாக மென்று சுவைத்து உண்டோமானால் உணவின் இன்பத்தை நாம் சுவைப்பது மட்டுமல்ல, ஜீரணமும் நன்றாக ஆவதற்கு சாதகம் செய்கிறோம்.

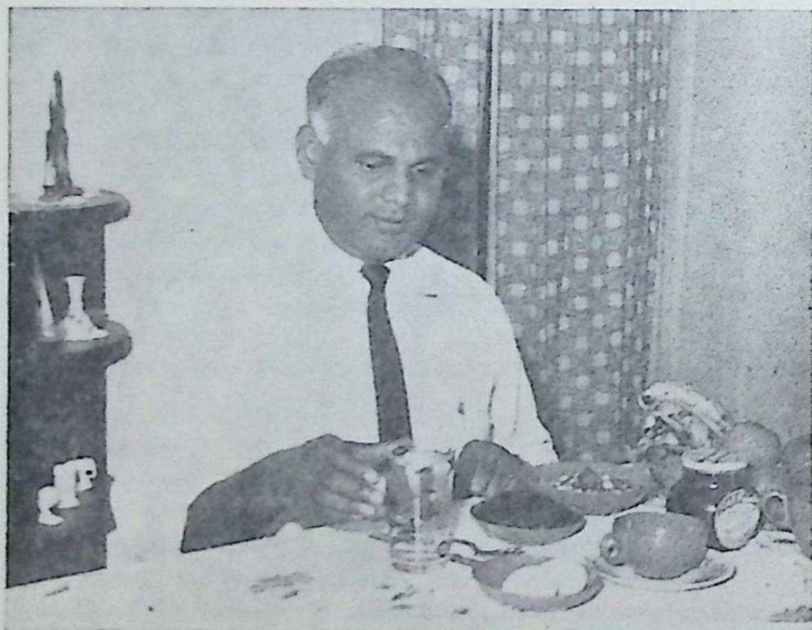
நீர் குடிக்கும் வேளைகள்

கடின உணவு சாப்பிடும் போது நீர் குடிப்பது நல்லதல்ல. உணவை அவசர அவசரமாக விழுங்குவதற்கு உதவியாக தண்ணீர் குடிப்பது மிகவும் கண்டிக்கத் தக்கதே. ஆனால் உணவை நன்றாகச் சுவைத்து மென்றிருந்தால், அத்துடன் சிறிதளவு தண்ணீர் குடிப்பது அவ்வளவு கெடுதி இல்லை. வயிற்றிலே கசியும் ரசங்கள் நீரால் தளர்ந்

தால், அது தற்காலிகமாகத் தான் இருக்கும். புதிதாக ரசம் கசிவதற்கு உடல் இயல்பிலேயே அமைந்து கிடக்கிறது. என்றாலும் கடின உணவு சாப்பிடுவதற்குச் சற்று முந்தியோ பிந்தியோ குடிப்பது தான் உத்தமம்.

சாப்பாட்டு வேளை ரம்மியமானதாக இருத்தல்

இன்னொன்று, சாப்பிடும் பொழுது நம் கவனம் முழுவதும் உணவின் மேல் செலுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் ஜீரணத்



சாப்பிடும் போது சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும்

தொழில் உடம்பின் மற்றெந்த தொழில்களையும் விட நம் உணர்ச்சிகளையும் அக நிலையையும் அதிகம் பொறுத்திருக்கிறது. வீட்டு விவகாரங்களை வாதிப்பதோ, படிப்பதோ, ரேடியோவைக் கேட்பதோ சாப்பிடும் வேளைகளில் வைத்துக்கொள்ளவே கூடாது. களைப்பு மேலிட்டோ அல்லது உணர்ச்சி மேலிட்டோ இருக்கும் போது சாப்பிடவே கூடாது. சாப்பிடும் வேளையில் உள்ளம் சாந்தி நிறைந்து

சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும். அழகான சூழ்நிலை, சுத்தமான உணவு வகைகள், கவர்ச்சிகரமாகப் பரிமாறுதல், இவை யாவும் ஜீரணத் தொழிலுக்குச் சாதகம் செய்கின்றன.

நாம் ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தடவை சாப்பிட வேண்டும் என்பது நம்முடைய சொந்த நிலையைப் பொறுத்தது. பெரும்பாலோர் மூன்று வேளை சாப்பிடுகிறார்கள். இது நாமாக ஏற்படுத்திக்கொண்ட பழக்கமே தவிர, தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும் என்ற கட்டாயம் எதுவும் உடம்பில் இல்லை. இது சம்பந்தமாகச் சமீபத்தில் விஞ்ஞானிகள் சோதனைகள் நடத்திப் பார்த்திருக்கிறார்கள். அதின்படி சிலர் உடம்புக்கு, விசேஷமாகப் பெண்கள் உடம்புக்கு, மூன்று வேளை சாப்பிடுவதை விட நான்கு ஐந்து வேளை சாப்பிடுவது நன்மையாய் இருக்கும் என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு தடவையும் இப்போதைவிடக் குறைவாகச் சாப்பிட வேண்டியதிருக்கும். ஒவ்வொரு நாள் உணவிலும் போஷணைச் சத்துகள் எல்லாம் சரியாக அமைந்திருக்கின்றனவா என்று பார்த்துக் கொள்வதும் அவசியம். ஆனால் முதியவர்கள், உணவு வேளையின் போது நிறையச் சாப்பிட்டு விட்டு, இடை வேளையை அதிக நேரம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நடுவே ஒரு சிற்றுண்டியோ அல்லது பானமோ அருந்தலாம். உணவு ஜீரணமாகும் நேரம் எல்லாருக்கும் ஒரே விதமாக இருப்பதில்லை. ஆகவே சமுதாய வழக்கத்தைப் பின்பற்றாது, ஒவ்வொருவரும் தன் உடல் நிலைக்கு ஏற்றவாறு உணவு வேளைகளை நிர்ணயம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

வேலையும் விளையாட்டும் அவசியம்

நாம் ஆரோக்கியமாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருக்க முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய ஒரு விதி நமது உடம்பையும் மனதையும் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்வதேயாகும். நாம் ஒவ்வொரு நாளும் போதிய அளவு உழைக்கவும் விளையாடவும் வேண்டும். அளவுக்கு மீறிய உழைப்பும் குறைந்த விளையாட்டும் நல்லதல்ல. அவைகளால் நாளடைவில் துன்பமும் நோயும் விளையும்.

ஆராய்ந்து பார்த்தால், வேலையும் விளையாட்டும் வாழ்க்கைக்கு அவசியமான இரண்டு கூறுகள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வோம். அவற்றின் மூலம் உள்ளமும் உடலும் பயிற்சிபெறுவதோடு உணர்ச்சித் துடிப்புகளுக்கு பயிற்சி காணவும் முடிகிறது. அவற்றினால் உடல் உறுதி பெறுகிறது. சக்திகள் விருத்தியாகின்றன. திறன் உயருகிறது. சூழ்நிலையை ஆட்சிப்படுத்திவிட்டோம் என்ற பெருமை ஏற்படுகிறது. இவை எல்லாம் வேலையும் விளையாட்டும் தரும் பரிசுகள். சரியான

முறையிலே இவை ஒன்றுக்கொன்று துணை செய்யக்கூடியவை. வாழ்க்கையில் நமக்கு உதவி புரிகின்றன.

துரதிருஷ்டவசமாக, வேலையைத் தொல்லையான காரியமாகவும் வாழ்வதற்கு அவசியமான உணவு, உடை, ஜாகை இவற்றைப் பெறுவதற்காக அதைச் செய்து தொலைக்க வேண்டுமே என்றும் நம்மில் பலர் நினைக்கிறார்கள். வேலை நம்முடைய உயர்வுக்கும் நன்மைக்கும்



மாணவிகள் வேலை செய்தல்.

எவ்வளவு தூரம் சாதகம் செய்கிறது என்பது அது இல்லாத போது தான் தெரியும். தொற்று நோயை விட சோம்பல் ஆரோக்கியத்திற்கு அதிகம் தீங்கு செய்ய வல்லது.

பலன் தரக்கூடிய வேலையில், அதுவும் சிருஷ்டிக்கும் உள்ளத்துடனும் ஊக்கத்துடனும் ஈடுபட்டால், அந்த வேலையே விளையாட்டுத் தான். அத்தகைய வேலையில் ஈடுபட்டிருப்பவனுக்கு அபாயம் வேலையின்மையால் அல்ல, அமித வேலையாலே தான் வருகிறது. ஆனால் பெரும்

பான்மையோர் தங்களுடைய தினசரி வேலையைச் சாரமற்றதாக, செய்வதையே திரும்பத் திரும்பச் செய்யும் ஒரு ஜீவனற்ற செயலாகக் காண்கின்றனர். ஊதியம் பெறுவது ஒன்று தான் அதன் மாற்றை ஓரளவுக்கு உயர்த்துகிறது.

சரியான மனப்பாங்கு முக்கியம்

சரியான மனப்பாங்கைப் பொறுத்தே வேலையின் சுவாரசியம் இருக்கிறது. ஒரு ரசமற்ற வேலை கூட ஊக்கத்துடனும் ஆரோக்கியக் கோணத்திலிருந்து பார்க்கும் சக்தியுடனும் செய்யப்படுமாகில், அதில் தனி உற்சாகம் காண முடியும். ஒரு கோவில் கட்டப்படும்போது பார்க்க வந்த பாதிரியாரின் உதாரணம் இங்கு கவனிக்கத்தக்கது. "நீ என்ன செய்கிறாயப்பா?" என்று ஒவ்வொரு கொத்தனையும் அவர் கேட்டுக்கொண்டே வந்தார். ஒருவன் "வயிற்றுப்பாட்டுக்காக வேலை செய்கிறேன்" என்றான். மற்றொருவன் "நான் இந்தக் கல்லைப் பொளிக்கிறேன்" என்றான். மூன்றாவது கொத்தன், "நான் இந்தக் கோயிலை நிர்மாணிப்பதற்கு உதவுகிறேன்" என்றான். கடைசியில் ஒருவன், "கடவுளின் மகிமை உலகத்திற்குத் துலங்க இதைக் கட்டிக் கொண்டிருக்கிறேன்" என்றான்.

தான் செய்யும் வேலை சாரமற்றதாக ஒவ்வொருவரும் எண்ணலாம். ஆனால் நன்றாகப் பார்க்கும் போது அப்படி அல்ல என்பது புலனாகும். நாம் செய்து முடிக்கும் வேலை உலகத்தில் எவ்வளவு காலம் நிலை பெற்றிருக்கிறது என்று எண்ணிப் பார்த்தால் நாம் செய்யும் வேலையில் நிச்சயமாய் ஆர்வம் காண இடமுண்டு.

விளையாட்டு எதற்காக வேண்டும்?

பொதுவாக, வேலை, உடலை வருந்திடச் செய்யும் வேலை, மனதை விருத்தி செய்யும் வேலை என்று இரண்டு விதமாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. இந்த வேலைகளில் ஒன்றை அதிகமாகச் செய்தால் அது நம்மைத் தீவிரமாகப் பாதிக்கும். இணக்கமற்ற வேலையில் அதிக நேரம் ஈடுபட்டிருந்தாலும் சீக்கிரம் உள்ளத்திலே சிரமம் தோன்றும். இதற்கு மாறாகவே, விளையாட்டு நமக்கு அவசியம் என்று ஏற்பட்டிருக்கிறது. வேலைக்கும் விளையாட்டுக்கும் ஒரு வித்தியாசம் இருக்கிறது. நமக்குத் தோன்றிய முறையிலேயே நாம் விளையாடலாம். ஆனால் வேலை அப்படி அல்ல.

ஆனால் இவற்றிற்கும் சில விதிகள் உண்டு. நம்முடைய வேலையில் உடலுழைப்பே அதிகம் இருக்குமானால் விளையாட்டு மனதுக்குரிய நிலையிலே அமைய வேண்டும். வேலை மனதைப் பொறுத்திருந்தால் விளையாட்டு உடலைப் பொறுத்ததாக இருப்பது அவசியம். ஆக வேலை

யில் எத்தகைய உழைப்பு அதிகம் பாதிக்கிறதோ அதைச் சமனப்படுத்துவது விளையாட்டின் தொழில்.

வருந்தி உழைக்கும் போது, உடல் சீக்கிரம் இளைப்படைந்து விட ஏதுவாகிறது மட்டுமல்ல, மூளையும் அதின் ஆதிக்கத்தின் கீழ் இருக்கும் பல கூறுகளும் அபரிமிதமாக உழைக்க ஏதுவாகின்றன. மனம் விளையாடுவதற்கு ஏற்ற முறையிலே தினமும் சில மணிநேரம் செலவழிப்ப மூளையின் பல கூறுகளுக்கு உழைப்பும் ஓய்வும் உற்சாகமும் பெற ஏதுவாகிறது. ஆனால் உட்கார்ந்து செய்யும் வேலை மூளையையும் நரம்புகளையும் பாதிப்பதினால் மனச் சலிப்பையும் உறுப்புகளின் தொழில் மந்தத்தையும் கொண்டு வருகிறது. ஆகவே உடலின் தொழிலைக் கிளறி விடுவதற்கும் இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் சற்றுப் பரபரப்புள்ள, அதாவது உடலை ஓரளவுக்கு அதிகமாகவே வருந்திச் செய்யும் விளையாட்டுகள் தேவையாக இருக்கின்றன.

ஆனால் உண்மையான விளையாட்டு என்றால் வேலையில் இருக்கும் சலிப்பை மாற்றுவதற்கு மருந்தாக உதவுகிறது. தவிர, நம்முடைய சிருஷ்டி சக்தி வெளியாவதற்கும் ஒரு சந்தர்ப்பம் இதனால் ஏற்படுகிறது. உல்லாசப் பிரயாணம் செய்வது, நீண்டதூரம் உலாவச் செல்வது, விளையாடுவது இவற்றை சதா உட்கார்ந்து கொண்டு வேலை செய்பவன் பின்பற்றினால், அவனுக்கு உற்சாகமும் ஆரோக்கியமும் கிட்டும். ஆனால் இதை விட சிருஷ்டி சக்தி தரும் இன்பம் சிலாக்கியமானது. உடலுழைப்போடு இணைந்த சிற்பம், தச்சு வேலை, விளையாட்டுக் கருவிகள் செய்தல் முதலியவை இந்தப் பயனைத் தரவல்லன. இதே முறையில் உடலுழைப்பே தொழிலாகக் கொண்டவன் விழிப்பேறாத அங்கம் பரபரப்படையும் பொருட்டு தன்னுடைய விளையாட்டுத் திட்டத்தை மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஓய்ந்த நேரங்களிலே படிப்பது, ரேடியோ கேட்பது, ஏதாவது கலைத்தொழிலிலே ஈடுபடுவது அதிக ஓய்வைத் தரும்.

சிறு உயிர்களுக்கு, மனிதர்கள் உள்பட, விளையாட்டுத் தான் முதலில் வேலையாக அமைகிறது. இந்த விளையாட்டைச் சற்று கவனிக்கும் போது தான் அதன் குறிக்கோள் வெளியாகிறது. சிறு விலங்குகள் ஒரே தீவிரத்தோடும் ஊக்கத்தோடும் விளையாடுவது கண்கூடு. விளையாடுவதென்பது அவற்றிற்கு இயல்பிலேயே அமைந்து கிடக்கிறது. அது தான் பின்னால் அறிவையும் உடலையும் வளர்த்திடுவது. பெரியவர்களும் இதே முறையில் விளையாட்டின் முக்கியத்துவத்தை உணர வேண்டும். சலிப்பை மாற்றுவதற்காக மட்டுமல்ல, நம்முடைய ஆற்றல் விளையாட்டிலே பரிபூரணம் எய்துகிறது. அந்த நிலையிலே நாம் தனிப்பட்ட உற்சாகமும் சன்மானமும் பெற்றவர்கள் போல் மகிழ்வெய்துகிறோம்.

சேர்ந்தாற்போல் பல மணி நேரம் வேலே செய்வதினுல் உண்டாகும் ஒரு பிடிப்பு விளையாட்டினுல் கொஞ்சம் தளர்கிறது. விளையாட்டு உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஒரு பாந்தவத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அது முடிவில் நமக்கு ஓய்வு தந்து, நித்திரையின் பொழுது இழந்த ஆற்றலே மீண்டும் பெறுவதற்குப் பெரிதும் சாதகம் செய்கிறது. சரி



Vidyavarata

நீச்சல் ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சி

யான நோக்கோடு பார்க்கும்போது, வேலேயும் விளையாட்டும் பதக்கத்தின் இரண்டு பக்கங்கள். இரண்டிலும் உரிய முறையில் ஈடுபடுவது மனதின் ஆரோக்கியத்திற்கும், உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கும், வாழ்வின் இன்பத்திற்கும் வழி கோலுவதாகும்.

ஓய்வு கொள்ள வேண்டும்

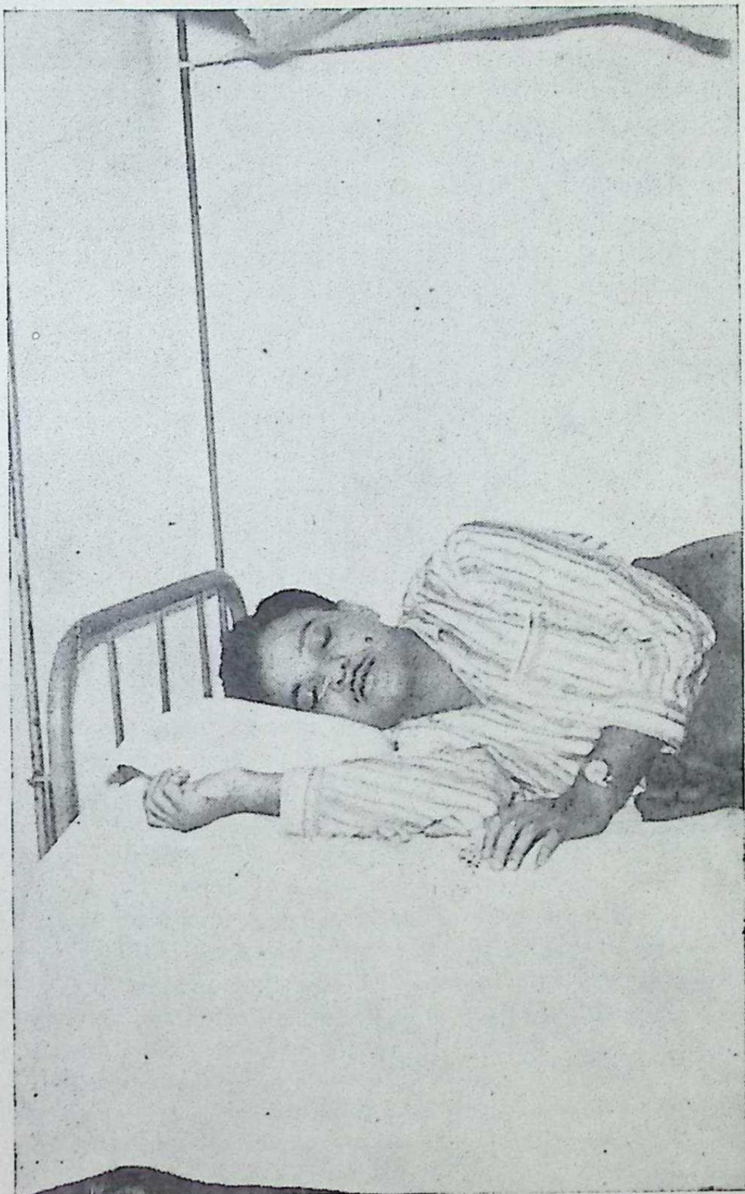
தினசரி 24 மணி நேரமும் நம்முடைய இருதயம் 1,00,000 தடவைகள் துடிக்கின்றது. 5,000 காலன் இரத்தம் 12,000 மைல்கள்

நீளமுள்ள இரத்தக் குழாய்களின் மூலம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் இந்த அதி முக்கியமும் சுறுசுறுப்புமுள்ள அவயவத்திற்கு விசேஷமாக வேண்டுவது வேலை அல்ல, ஓய்வே. இவ்வளவு சுறுசுறுப்புள்ள இந்த உறுப்புக் கூட ஓய்வில்லாவிட்டால் தளர்ந்துவிடும். இத்தகைய ஓய்வு மிகச் சிறிய அளவிலே, இருதயம் சுருங்கி விரியும் பொழுதே கிட்டுகிறது. அந்த க்ஷணநேரத்திலே ஆற்றிக்கொள்ளவும் தேற்றிக்கொள்ளவும் செய்வதற்கான சந்தர்ப்பத்தை அமைத்துக் கொண்டு நம்மை இரவும் பகலும் தினசரி வாழ வைக்கிறது.

இத்தகைய ஓய்வை இருதயம் எவ்வளவு காலம் ஒழுங்காக கிரமம் தவறாமல் பெறுகிறதோ அவ்வளவு காலமும் அது நன்றாக உழைக்க முடியும். அதன் கிரமமான துடிப்பு முறை பாதிக்கப்பட்டால், அதன் தொழில் சரிவர நடக்காது. உயிருள்ள ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒழுங்கான ஓய்வு அவசியம். அது இல்லாவிட்டால், அவை காலத்திற்கு முந்திச் சீர்கெட்டுவிடும். இருதயத்தைப் பற்றி மேலே சொன்னதெல்லாம் மற்ற அவயவங்களுக்கும், ஏன், முழு உடலுக்குமே பொருந்தும்.

ஓட்டமும் பரபரப்பும் மிகுந்த இக்காலத்திலே, ஆரோக்கியத்தை நன்றாகப் பேணி, உடலையும் மூளையையும் ஏற்ற முறையிலே பாது காத்துக்கொள்வதில் ஓய்வு எவ்வளவு அவசியம் என்பதைச் சிலரே அறிந்திருக்கிறார்கள். இது வருந்தத்தக்கது. அதிகம் செய்ய வேண்டும், அதிகம் சாதித்து முடிக்க வேண்டும் என்று நாம் எண்ணினோமானால் ஓய்வுக்கும் விளையாட்டிற்கும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். வின்ஸ்டன் சர்ச்சிலின் ஆற்றலுக்குக் காரணமாக ஒன்றைச் சொல்லுகிறார்கள். அவர் பிரதம மந்திரியாக இருந்து, சென்ற மகா யுத்தத்தில் தாங்க முடியாத பாரங்களை எல்லாம் தாங்கியதற்குக் காரணம், அவர் சந்தர்ப்பம் கிடைத்த போதெல்லாம் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டதினால் தான் என்று. நாம் உழைப்பில் செலவழிக்கும் நேரத்தை மூளைக்கும் உடலுக்கும் ஓய்வு கொடுக்கும் நிலையிலே செலவழித்தால் அதிக சிலாக்கியம் தரும்.

"ஓய்வு ஒரு உத்தம மருந்து" என்று வைத்தியர் ஒருவர் சொல்லுகிறார். ஆம், ஓய்வு இல்லாது எந்த நோயும் குணமாவதில்லை. ஆனால் ஒரு விதத்தில் பார்த்தால் ஓய்வு மருந்துக்கும் மேலானது. அது நம்முடைய ஆற்றலைப் பாதுகாத்து, உடலுக்கும் மூளைக்கும் புத்துயிர் அளிக்கத் துணை செய்கிறது. உடல் அசையும் போதும், உணர்ச்சி எழும்போதும், மூளை வேலை செய்யும் போதும், நாம் நம்முடைய சக்திகளை உபயோகப் படுத்திக்கொண்டே இருக்கிறோம். தவிர, இழையங்கள், இரத்தம் இவற்றின் சக்திகளும் குறைக்கப்பட்டு, முழு உடலும் தளர்வெய்துகிறது.



G. T. Zachariah

எட்டு மணி நேரத் தூக்கம் இன்றியமையாதது

அமைதியாக வேலையின்றி ஓய்வு கொள்ளும் பொழுது உடல் நிலை மாறுகிறது. அப்போது உடல் இழந்த சக்தியையும் புது உயிரையும் பெற்றுக்கொள்ளுகிறது. அச் சந்தர்ப்பங்களில் அது சக்தியைச் செல வழிப்பதில்லை. ஆனால் அதை அதிகப்படுத்திக்கொள்ளுகிறது. எவ்வளவு தூரம் வேலையோடு ஓய்வைப் பெற்றுக் கொள்கிறோமோ, அவ்வளவு தூரம் நாம் வேலைகளை அதிகம் செய்ய முடியும்; ஆயுசும் வளருகிறது. ஆனால் ஓய்வின்றி உடலை அமிதமாக வருத்தினால், உடல் இளைத்துச் சக்தியற்றவர்களாவோம். நாம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டு மென்று படுத்த உடனேயே இரத்தம் அமுக்கம் குறைகிறது; இருதயத் துடிப்பு இலகுவாகின்றது; உடலின் ஒவ்வொரு அவயவமும் சுரப்பியும் குழாயும் கூட சுயேச்சையாகவும் மெதுவாகவும் இயங்குகின்றன; நரம்புகளில் இறுக்கம் குறைகிறது. மனது வழிகாட்டியாயிருப்பதி லிருந்து விலகி, நரம்புகளின் ஆட்சிக்கு உட்படுகிறது. ஆனால் உஷ்ணம் மாத்திரம் கொஞ்சம் அதிகமாகிறது.

ஆழ்ந்த நித்திரை நீண்ட நித்திரையை விட நன்மை பயப்பது

பூரண ஓய்வைத் தூக்கத்தில் பெறுகிறோம் என்பது உண்மையே. அப்பொழுது தான் மூளையும் உடலும் இழந்த ஆற்றலை மீண்டும் பெற முடியும். ஆனால் எப்பொழுது, எப்படி தூங்குவது என்பது நம் கையில் இருக்கிறது. பல சமயங்களில் எந்தக் காலம் நமக்குப் புத்துயிர் அளிக்க வல்லதோ, அதை வீணாகக் கழித்து விடுகிறோம். எனினும் நாம் நித்திரை செய்ய வேண்டும். ஏனென்றால் வாழ்வுக்கும் ஆரோக்கியத் துக்கும் நித்திரை அத்தியந்தம் அவசியம்.

நீண்ட தூக்கத்தை விட ஆழ்ந்த தூக்கத்தாலேயே அதிக நன்மை உண்டாகுமென்று விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் தெளிவாகத் தெரிகின்றது.

படுத்த உடனேயே மெய் மறந்து ஆழ்ந்து தூங்குகிறவர்கள் மற்ற வர்களைப் போல் அவ்வளவு காலம் தூங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. நன்றாகத் தூங்க நாம் எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் கவலைகளையும் நம் முடைய சிந்தனையிலிருந்து அகற்ற வேண்டும்.

எப்படி நித்திரை செய்வது?

சரியான உணவும் தேகப்பயிற்சியோடு கூடிய தொழில் முறையும் ஆழ்ந்த நித்திரை போவதற்குச் சாதகம் செய்ய வல்லன. தினசரி முடி வில் நமக்கு ஆரோக்கிய முறையிலே உடலும் மனதும் தளர்ச்சி பெற வேண்டும். ஆனால் உடல் தளர்ச்சியோ மனத் தளர்ச்சியோ மிதமிஞ்சி விடக்கூடாது. உட்கார்ந்து தொழிலாற்றுபவர்கள் படுக்கப் போவ

தற்கு முன் சிறிது தூரம் உலாவித் திரும்புவது நல்லது. சிலருக்கு உடை மாற்றுவது, மூச்சை உள் இழுத்து கை கால்கள் மார்பை விரிப்பது, படுக்கைக்கான ஆயத்தங்கள் செய்வது, இதுவே போதும்; அவர்கள் உடனே நித்திரை போய் விடுவார்கள்.

நரம்பு மிதமிஞ்சித் தளர்ந்தாலோ, உடல் அதிகமாக வருத்தப் பெற்ருலோ தூக்கம் சரியாக இருப்பதில்லை. இந்த நிலையிலே உடல் அதிகமாக முடுக்கப்பட்ட கடிகார ஸ்பிரிங்கைப்போல இருக்கிறது. அது தளர்வதற்கு கஷ்டப்படுகிறது. உள்ளத்தில் பரபரப்போ, மனதில் கவலைகளோ இருந்தால் அவற்றிற்கு மாற்ருக படுக்கப் போவதற்கு முன் தீவிரமாக உலாவிவிட்டு வருவது அதிகம் நன்மை பயக்கும். உடல் அதிகமாக களைப்புற்றிருந்தால் வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்து, படுக்கப்போகலாம். ரேடியோவிலிருந்து வரும் மெல்லிய இசையை கேட்பது, உள்ளத்திற்குச் சமாதானத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய நூலைப் படிப்பது நல்ல நித்திரைக்கு துணை செய்யும். படுக்கை நேரம் நாவல்கள் படிப்பதற்கு ஏற்றதல்ல. ஆனுல் ஆழ்ந்த கருத்துகள் உள்ள நூலைப் படிக்கலாம். அதன் ஆழ்ந்த கருத்துகளில் நம் மனதைச் செலுத்தும் போது நமக்கு இலகுவில் நித்திரை வரச் சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்.

ஒரு தவறு

இளைப்பாறுவது என்ருல் நித்திரை கொள்வதுதான் என்று பலர் எண்ணுகிருர்கள். பகலில் இளைப்பாறினுல் அது சோம்பலுக்கு ஒப்பாகும் என்று நாம் நினைக்கிறோம். இது தவறு. பகலிலும் சிறிதளவு ஓய்வுக்கு நாம் சந்தர்ப்பம் அமைத்துக்கொள்ளக் கூடுமானுல் வருங் காலத்திலே நல்ல ஆரோக்கியமாயிருப்பதற்கு வழி கோலியவர்கள் ஆவோம்.

இலகுவில் உடல் தசைகளையும் நரம்புகளையும் விட்டாற்றிக் கொள்வது, உடலிலிருந்து பரபரப்பை உதறித் தள்ளுவது, இவை பல நாள் பயிற்சியினுலேயே சாத்யமாகும். உடல் ஓய்வெடுக்கும் நிலையில் சுகமாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு ஏற்ற நிலை மல்லாக்கப் படுத்துக்கொண்டு பாதமும் காலும் சற்றுத் தூக்கி இருப்பது தான். நாற்காலியில் அமரும் நிலையைக் கூட நாம் சுகமுள்ளதாக ஆக்கிக் கொள்ளலாம். உடல் முழுவதும் நன்ருக அமர்ந்து, நெஞ்சு நிமிர்ந்து, மூச்சும் சரியாக சுவாசிக்கப்பட்டால் அதை விடச் சாதகமான நிலை வேறு கிடையாது.

உள்ளத்துப் பிரச்சினைகளை ஒரே விநாடியில் அகற்ற முடியும். அது சுவாசப் பயிற்சியில் கருத்துச் செலுத்துவது தான். உடல் சுக

மாக அமர்ந்து, அதன் களமும் தளர்ந்தவுடன் மூச்சை உள்ளிழுப்ப தற்கும் வெளியே விடுவதற்கும் சரியான முறையில் நேரம் கொடுத் துப் பயில வேண்டும். உள்ளம், உள்ளே இழுக்கப்பட்ட பிராண வாயு செல்லுமிடமெல்லாம் செல்லுவது போல் பாவித்துக்கொள்ள வேண்டும். சிறிது நேரத்தில் எல்லா அவயவங்களும் சதைகளும் தளர்ந்து நித்திரை வருகிறது.

ஒவ்வொருவருடைய வேலை முறையைப் பொறுத்துத் தான் அவரவருடைய ஓய்வு நேரங்களும் அமைய முடியும். மத்தியான உண வுக்குப் பின்னும் இரவுச் சாப்பாட்டிற்குப் பின்னும் பத்துப் பதினைந்து நிமிஷங்கள் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வது நல்லது; விசேஷமாக வீட்டி லுள்ள ஸ்திரீகள் நரம்புத் தளர்ச்சியை அகற்றுவதற்கும், இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெறுவதற்கும் பிற்பகலில் முப்பது முதல் நாற்பது நிமிஷங்கள் வரை தூங்குவதன் முக்கியத்துவத்தை நன்ருக உணர வேண்டும்.

ம

சீருணவு

எஸ். பி. ஒயிட்ஹெட், டி.எஸ்ஸி.

உணவுத் திட்டத்தின் அடிப்படைகள்

நமது உணவுக்குத் தக்கபடியே நமது உடலும் அமையும் என்பது உண்மையான வசனம். நமது உடல் மட்டுமல்ல; நமது புத்தி சக்திகளும் கூட அதைப் பொறுத்தே இருக்கும். போஷணையைப் பற்றிய புதிய உண்மைகள் வெளியாக ஆக, பரிபூரண ஆரோக்கியத்திற்கு நாம் உண்ணும் உணவே காரணம் என்பதை அறிந்துகொள்வோம்.

ஒரு கர்ப்பிணியான ஸ்திரீக்கு போதிய அளவு பாலும் காய்கறிகளும் பழங்களும் கிடைக்காவிடில், அவள் வயிற்றிலிருக்கும் சிசுவுக்குப் பிறந்த பின் நல்ல பல் முளைக்காது என்பது ஒரு பிரத்தியட்ச உண்மை. வயது வந்த ஒரு பெண் பச்சைக் காய்கறிகளும், முழுத் தானியமும், உலர்ந்த பழங்களும், முட்டையும் இன்னும் அயச் சத்துள்ள உணவுகளும் மிகவும் குறைத்து உண்டால் அவளுக்கு சோகை தோன்றிடக் காரணமாகும்.

தொந்தி வயிறு, சப்பைக் கால், கம்பீரமற்ற நிலை, பாண்டு பிடித்த சருமம், இவையெல்லாம் சத்தில்லா போஷணையின் குற்றமே. கணை, சொறி, பெரிபெரி முதலியவை தோன்றுவதற்குக் காரணம் உணவில் வைட்டமின்கள் இல்லாமையே.

க்ஷயரோகம், வாத ஜுரம், இவற்றை எதிர்த்து வெல்லுவதற்கான சக்தியை உடல் பெற்றுக்கொள்ள அதற்குச் சரியான உணவுத் திட்டம் அவசியம் எனபதை நாம் அறிவோம். வைட்டமின் பி சத்து அதிகமாக உள்ள உணவைப் பெறும் குழந்தைகள் அவ்விதம் பெறாதவர்களை விட அறிவுள்ளவைகளாகவும், நுட்பங்களைச் சீக்கிரம் கிரகித்துக்கொள்ளக் கூடியவைகளாகவும் இருக்கின்றன என்பதை நாம் அறிவோம். ஆனால் நல்ல உணவு கொள்ளப்பெறுமலிருந்தால், உடனே



B. Kadne

மன மகிழ்ச்சி ஒரு சிறந்த மருந்து

நோய்க் குறிகள் தோன்றிவிடும் என்று அல்ல. உணவிலே கொஞ்சம் குறையிருந்தாலும், நாம் பூரண ஆரோக்கியமாய் வாழ்கிறோம் என்று சொல்லிவிட முடியாது.

சரியான அளவில் சரியான உணவு

சரியான உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுவது மட்டும் போதாது. ஆனால் ஒவ்வொரு வேளைச் சாப்பாட்டிலும் சகல விதச் சத்துக்களும் தக்கத் தக்க அளவிலே அமைந்திருக்கின்றனவா என்றும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நாம் கொஞ்சக் காலமாக உணவுப் பங்கீட்டுக்கு உள்ளாகியிருந்தோம். நமக்குக் கிடைத்த அளவும், தினுசும் ஏறக் குறைய எப்போதும் எல்லாருக்கும் ஒரே மாதிரி தான். அவை ஒரு வரம் புக்குட்பட்டிருப்பினும், அவற்றிலிருந்து நாம் தெரிந்து எடுத்துக்கொள் வதற்கு நமக்குச் சுதந்திரம் இருந்தது. அனேகர் பலத்திலும் உடல் நலனிலும் விருத்தி பெற்றிருக்கிறார்கள் என்பது கண்கூடு. இது தனிப் பட்ட முறையில் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஏனென்றால் நாம் எத் தகைய உணவு வகையை உண்கிறோம் என்பதை விட அவற்றை எப்படிக் கலந்து உண்கிறோம் என்பதையே முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். ஆக, ஒரு சரியான உணவுத் திட்டத்தின் இலட்சணம் ஆரோக்கியத்தை நிலைநிறுத்தவும் உடலைப் போஷிக்கவும் வேண்டும்.

உணவு உடலைப் புஷ்டியாக்குவதை விட அதை ஆரோக்கியமாய் வைத்திருப்பதே முக்கியம் என்பதை நாம் அறிய வேண்டும். உடலின் தொழில் சரியாக நடக்கவில்லை என்றால், அது உணவுச் சத்துக்களைப் பூரணமாகப் பயன்படுத்திட முடியவில்லை என்று நமக்குத் தெரி யும். உணவுத் திட்டத்தில் புஷ்டி தரும் பொருளை விட ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கும் பதார்த்தங்களையே அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். ஹார்மோன் கள், என்சைம்கள், ஆண்டிபாடீஸ்கள் போன்ற கசிவுச் சத்துக்கள் உடல் ஆரோக்கியமாக இயங்குவதற்குச் சாதகம் செய்வதனாலே உடலை வளர்ப்பதற்கும் இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெறுவதற்கும் ஏற்ற பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

போஷணையைப் பற்றிய தற்கால அறிவு, சில உணவுப் பொருள்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும் உடல் போஷணைக்கும் ஏற்ற முறையிலே அமைந் திருந்தாலும் பல உணவுகள் மேலே கூறிய இரண்டு வகை வேலைகளில் ஒன்றைத் தான் தீவிரமாக செய்கின்றன என்பதை நமக்குக் காட்டியிருக் கிறது. இப்படி முக்கியமான ஆரோக்கியச் சத்துக்கள் அடங்கியவற்றில் வைட்டமின், தாதுப்பொருள்கள், என்சைம்கள், நீர்ச்சத்து இவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். முக்கிய புஷ்டி உணவுகளாவன: புரோட்டீன், கார்போஹைடிரேட் (மாவுச் சத்தும் சர்க்கரையும்), கொழுப்புச்

சத்து. ஒரு சரியான உணவுத் திட்டத்தின் இலட்சணம் இத்தகைய பொருள்கள் சரியான முறையில் கலந்திருப்பதேயாகும்.

இயற்கையின் உதவி

மேலே கூறிய திட்டத்தை வகுப்பதற்குப் பதார்த்தங்கள் சரியான முறையிலே கலந்து இருக்க வேண்டும். இது எளிது. ஏனென்றால் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிக்குத் தகுந்த முறையிலே உணவுப் பொருள் அமைவதற்கு இயற்கையே துணை செய்திருக்கிறது. இயற்கையிலேயே தயாரான இந்த உணவு முறையை செயற்கை முறையிலே நம்மால் மேலும் திருத்தி அமைக்க முடியாது. உதாரணமாக, மாவுப் பொருள் சரியான முறையிலே ஜீரணமாக வேண்டுமானால், அதற்குச் சாதகமாக வைட்டமின் பி வேண்டும். மாவுப் பொருள் நிறைய உள்ள தானிய வகைகளில் மாவுச் சத்தோடு பி வைட்டமினையும் இயற்கை வழங்கியுள்ளது. இத்தகைய தானிய வகைகளைத் திரித்துக்கொள்வதினாலும், தீட்டிக் கொள்வதினாலும், மாவாக்கிக்கொள்வதினாலும் அவற்றிலுள்ள வைட்டமினும், கார்போஹைடிரேட்டும், போஷணைக்குத் தகுதியற்று அழிந்துவிடுகிறது.

இதே மாதிரி இயற்கைக் கொழுப்புகளில் வைட்டமின் ஏ-ம் அமைந்து கிடக்கிறது.

ஒரு ஆரோக்கிய உணவுத் திட்டத்திற்குச் சத்துக் கலந்த உணவுப் பொருள் தேவை என்பது விளங்குகிறது. இயற்கைப் பொருள்களான தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள், கொட்டைகள், பால் பண்டங்கள் எல்லாவற்றிலும் போஷணைக்குத் தகுந்த முறையிலும் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு ஏற்ற முறையிலும் இயற்கை அமைத்துத் தந்திருக்கிறது.

வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருள்கள், மாக்கூர் சத்துக்கள் முதலியவை இயற்கை அமைத்துத் தந்திருக்கும் உணவுச் சத்துக்கள். இவையே போஷணைக்குரிய பதார்த்தங்களைக் கிரகித்து நம் உடலை வளர்க்க முடியும். இயற்கை உணவுகள் எல்லாமே இப்படி அமைந்து கிடப்பதனால் உணவுத் திட்டத்தைப் பெரும்பாலும் இதற்கேற்றவாறே அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

புஷ்டி உணவு

புஷ்டி உணவைப் பொறுத்த மட்டில், இயற்கை உணவுகள் சரியான முறையில் அமைந்திருக்கவில்லை. சில புரோட்டீன் பொருளிலும், சில கார்போஹைடிரேட் பொருளிலும், சில கொழுப்புப் பொருளிலும் சிறந்து விளங்குகின்றன. ஆகவே புஷ்டி உணவைப் பூர்த்தி செய்யும்

பொருட்டு உணவுப் பொருளின் தராதரம் அறிந்து, அவற்றை உரிய முறையிலே கலந்து உண்ண வேண்டியிருக்கிறது. இதற்காகவே உண வுச் சத்தைப் பொறுத்து அவற்றைப் பிரிக்க வேண்டிய அவசிய மிருக்கிறது.

பிரிவுகளாவன: 1. புரோட்டீன் அதிகமுள்ள உணவு. உடலணுக்கள் புத்துயிர் பெறவும் களைப்பாற்றப் பெறவும்; 2. கார்போஹைடிரேட் பொருள்கள் சர்க்கரையும் மாவுப் பொருளும். இவை தாம் சக்தி தரும் உணவுகள்; 3. உடலின் உஷ்ணத்திற்கும் சக்திக்கும் அவசியமாயிருக்கும்

சீருணவுக்கான முக்கிய பதார்த்தங்கள்

புரோட்டீன் உணவு	கார்போஹைடிரேட் உணவு	கொழுப்பு உணவு	சமனப்படுத்தும் உணவுப் பொருள்
பால்ாடைக் கட்டி (எல்லா வகையும்)	முழுத் தானியங்கள்	வெண்ணெய்	முழுத் தானிய உணவுகள்
முட்டை	கோதுமை ரொட்டி	பாலாடை	பால்
பால்	சர்க்கரை	பால்	பழங்கள்
கொட்டைகள்	தேன்	ஆலிவ் பழம்	உலர்ந்த பழங்கள்
பயறு வகைகள்	உலர்ந்த பழங்கள்	ஆலிவ்எண்ணெய்	காய்கறிகள்
முழுத்தானியங்கள்	பழங்கள்	கொட்டைகள்	கீரை வகைகள்
	உருளைக்கிழங்கு	பாலாடைக்கட்டி	காய்கறி ஸாலடுகள்
	கிழங்கு வகைகள்	மஞ்சள் கரு	மற்றும் இயற்கை உணவுகள்
		நிலக்கடலை	
		தாவர எண்ணெய் வகைகள்	

கொழுப்புப் பொருள்கள்; 4. ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கக்கூடிய உணவுகள்—வைட்டமின், தாதுப்பொருள்கள். மாக்கூர், நீர் முதலியன.

இத்தகைய பாகுபாட்டை மேற்கண்ட அட்டவணையில் பாருங்கள். ஒவ்வொரு பிரிவும் மீண்டும் பிரிக்கப்படலாம். உணவு வகைகளில் உபரியானவற்றை வேண்டுமானால் தவிர்க்கலாம். சரியான உணவுத் திட்டப் பிரச்சினைக்கு ஒரு திறவுகோலாக இந்த அட்டவணை அமைந்திருப்பதைக் கவனிக்கவும்.

ஒவ்வொரு பிரிவிலிருந்தும் கொஞ்சம் கொஞ்சம் பொருள்களை எடுத்துக்கொண்டோமானால், நமக்கு உணவுத் திட்டத்திலே தினசரி புரோட்டீன், கார்போஹைடிரேட். கொழுப்பு முதலிய சத்துப் பொருள்கள் பூர்த்தியாகி விடும்.

இது ஒரு பெரும் அளவு பிரச்சினை அல்ல. ஆனால் நாலு பிரிவுகளிலிருந்தும் நமக்கு வேண்டியவற்றைத் தெரிந்து எடுத்துக்கொள்வதே முக்கியம். அப்படி முடியுமானால் நம் உடல் நலனுக்கேற்ற முறையிலே நாம் நமது உணவுத் திட்டத்தை அமைத்துக்கொள்ள முடியும்.

நாம் காலரிகளை உண்பதில்லை

உணவைப் பற்றி அதிகமாகக் கவலை எடுத்துக்கொள்ளும் இந்தக் காலத்திலே, நாம் காலரிகளைப் பற்றி அதிகம் கேள்விப்படுகிறோம். காலரி என்ற வார்த்தையை நாம் இப்போது பத்திரிகைகளிலும், நூல்களிலும் வாசிக்கிறோம். அரசினரின் அறிக்கைகளிலும், ரேடியோ சம்பாஷணைகளிலும், சொற்பொழிவுகளிலும் கூட இது அதிகமாய் அடிபடுகிறது.

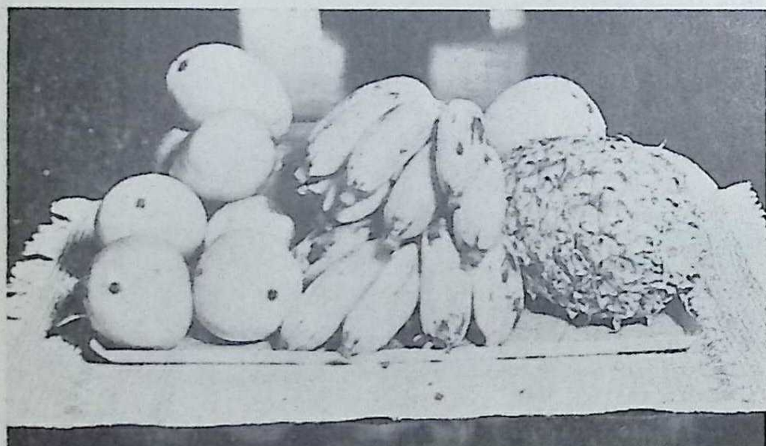
நாம் காலரிகளை உண்பதில்லை. நாம் உண்பது உணவே. உணவுப் பொருள் தோற்றுவிக்கும் சூட்டின் அளவு தான் காலரிகள். ஒரு காலரியில் ஒரு கிராம் தண்ணீர் உடலுக்குள் சென்றதும் அது ஜீரணமாகி ஒரு டிகிரி செண்டிகிரேட் சூட்டை உண்டாக்குகிறது. இதில் அதிகம் சரீரத்தின் உட்பாகத்தை 98 டிகிரி சூட்டில் வைப்பதற்கு விரயமாகிறது. கொஞ்சம் சூடு சக்தியாக மாறி தொழிலுக்கும் உடல் இயக்கத்திற்கும் உதவுகிறது:

நித்திரை செய்யும் போது கூட மணி ஒன்றுக்கு 65-70 காலரிகள் வரை உபயோகமாக்கப்படுகின்றது. இது தான் உருவாக்கப்படும் சக்திக்கு கீழ் எல்லை. இதைத் தான் பேஸல் மெட்டாபிலிஸம் என்று சொல்லுகிறார்கள். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகம் காலரிகள் வேண்டும். நன்றாக உடல் உழைப்பவனுக்கு உட்கார்ந்து வேலை செய்பவனை விட காலரிகள் அதிகம் வேண்டியதாயிருக்கின்றன. பருத்தவனை விடச் சிறுத்தவனுக்கு கொஞ்சம் காலரிகள் போதும். ஏனென்றால் அவன் உடல் பரிமாணம் குறைந்திருப்பதினால் உஷ்ணமும் குறைவாகவே இருக்கிறான். குளிர் காலத்தில் கோடை காலத்தில் வேண்டியதை விட அதிகம் காலரிகள் அவசியமாகின்றன.

எடை கூடுதலும் குறைதலும் ஏன்?

சிறிதே அளவு காலரிகள், அதாவது நாம் செலவழிப்பதைவிடக் குறைவான அளவு காலரிகள் தரக்கூடிய உணவை உண்டோமானால் மிகுதித் தேவைக்கு உடல் தன்னையே எரித்துப் பலியாக்கிக் கொள்ளுகிறது. இதனால் முதலில் ஏற்படுவது உடல் எடைக் குறைவே. ஆனால்

செலவழிக்கும் காலரிகளை விட அதிகம் காலரிகள் தரக்கூடிய உணவை உண்போமானால், தேவைக்கு அதிகமாகப்பெற்றவை திசுக்களில் சேர்ந்து கொழுப்பாகி, உடலின் எடை உயர ஆரம்பிக்கிறது. இத்தகைய கொழுப்பு எந்தப் பகுதித் தசைகளும் திசுக்களும் நன்ருக உபயோகிக்கப்படவில்லையோ அங்கு சேர்ந்து பெருகிக்கொள்ளுகிறது. ஆகவே நாம் பெறும் காலரிகளைத் திட்டப்படுத்திக்கொண்டு உடலின் எடையையும் வடிவத்தையும் நாம் எண்ணியபடி உருவாக்கிக்கொள்ள முடியும்.



L. J. Larson

பழங்களைத் தாராளமாகச் சாப்பிட வேண்டும்

ஆனல் நாம் காலரிகளிலேயே மட்டும் சார்ந்துவிட முடியாது. எல்லா உணவுகளிலும் கொஞ்சம் காலரிகள் இருக்கின்றன. ஆனல் சிறப்பாகப் புரோட்டீன், கார்போஹைடிரேட், கொழுப்பு இவற்றிலே தாம் அதிகம். ஆரோக்கியத்திற்குச் சாதகமான முறையிலே வேண்டிய காலரிகள் பொதுவாக ஜீரணித்துக் கிரகிக்கப்பட்ட உணவிலிருந்தே அதிகம் பெறுகிறோம். புரோட்டீன், கார்போஹைடிரேட், கொழுப்பு இவற்றிலே வைட்டமின்களும் தாதுப்பொருள்களும் கலந்து அமைந்திருப்பதால் தான் அவை உடலுக்குத் தகுதியான பலனைக் கொடுக்க முடியும் என்பதை நாம் அறிவோம்.

இன்னென்று. அதிகமாகக் காலரிகள் கொடுக்கக்கூடிய உணவுப் பொருள்களை உபயோகிப்பதில் ஒரு நிதானம் வேண்டும். ஒரு கிராம்

புரோட்டீன் எரிந்தால் 4.1 காலரிகள் உஷ்ணம் கிடைக்கிறது. அதே மாதிரி தான் 1 கிராம் கார்போஹைடிரேட்டிலும். ஆனால் 1 கிராம் கொழுப்பு எரித்தால் 9.3 காலரிகள். உஷ்ணம் புரோட்டீன்களிலும் கார்போஹைடிரேட்டிலும் கிடைப்பதைவிட இரண்டு மடங்கு அதிகம்.

புரோட்டீனின் முக்கிய தொழில்

புரோட்டீனின் முக்கிய தொழில் அணுக்களின் ரிப்பேருக்கான மூலப்பொருளைத் தருவதேயாகும். உணவுச் சக்திக்கு புரோட்டீனை நம்புவது அறிவீனம். ஏனென்றால் அதனுடைய இயக்கத்திலே காடிப்

சில பொருள்களில் இருக்கும் காலரி அளவு

100 கிராம்ஸ் (3 ½ அவுன்ஸ்) இத்தனை காலரிகள் என்று

ஆலிவ் எண்ணெய்	930	கோதுமை மாவு	361	வாழைப் பழம்	108
மீன் எண்ணெய்	930	பருப்புகள்	348	பர்ஸ்னிப்	98
கொட்டை எண்ணெய்	930	தேன்	294	பச்சைப் பட்டாணி	89
வெண்ணெய்	772	பேரிச்சம் பழம்	293	உருளைக்கிழங்கு	73
சாதாரண கொட்டைகள்	650	ஜாம்	286	பால்	67
சாக்லெட்	554	திராட்சைப் பழம்	268	வெங்காயம்	50
பாலாடை	554	அத்திப் பழம்	244	ஆப்பிள்	47
பாலாடைக் கட்டி	427	ரொட்டி (வெள்ளை)	229	ஆரஞ்சு	40
பால் பொடி	469	ரொட்டி (கோதுமை)	223	காபேஜ்	32
ஓட்மீல்	411	முட்டை	161	வெள்ளரிக்காய்	11
வெள்ளைச் சீனி	410	ப்ரூன்ஸ்	151		
இரிச் சீஸ	380	பீன்ஸ்	109		

பொருள் தோன்றுவது ஒன்று. இன்னொன்று அதிகப் புரோட்டின் சத்து உடலின் தொழிலுக்குத் தகுதியற்றதாக இருக்கிறது. தவிர, புரோட்டீன் சம்பந்தமான உணவு கொஞ்சம் விலை அதிகமாகவும் இருக்கிறது.

முக்கியமாக கொழுப்பு அதிகமாக உள்ள ஆகாரங்கள் உணவுச் சக்திகளை அல்லது காலரிகளை அதிகம் தந்து உதவுகின்றன. உடலியக்கத்தைக் காக்க உடலில் ஓரளவு கொழுப்புத் தேவை. கொழுப்புப் பொருட்களும் அதிக விலையாக இருக்கின்றன. கார்போஹைடிரேட் பொருட்கள் மாவுச் சத்திலும் சர்க்கரைச் சத்திலும் மிகச் சிறந்திருப்பதால் அவை மிகவும் மலிவான முறையிலே நமக்குக் காலரிகளை அளிக்க வல்லவை. புரோட்டீனுக்கும் கொழுப்புக்கும் மாற்றாக இவை

களை அதிகமாக உபயோகப்படுத்துவதற்கு நமக்கு ஆவல் எழும். ஆனால் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சரியான கலவை முறை

காலரிகளைப் பொறுத்தமட்டில் ஒரு புரோட்டீனுக்குப் பதில் 2.25 கொழுப்பும் 4 கார்போஹைடிரேட்டும் நமக்கு வேண்டும். உணவுச் சக்தி பெறுவதற்கு இவை போதும்.

உணவிலுள்ள காலரிகள் உஷ்ணமாகவும் சக்தியாகவும் மாறுவதற்கு நல்ல ஜீரண சக்தி மட்டுமல்ல, கழிவுப் பொருள்கள் அகலவும், சத்துப் பொருள் கிரகிக்கப்படவும் வேண்டும். போதுமான அளவு வைட்டமின், தாதுப் பொருள்கள், புரோட்டீன், கொழுப்பு, கார்போஹைடிரேட் இவற்றைக் கலந்து ஒரே வேளையில் உண்டால் இது சாத்யமாகும்.

நீங்களும் புரோட்டீனும்

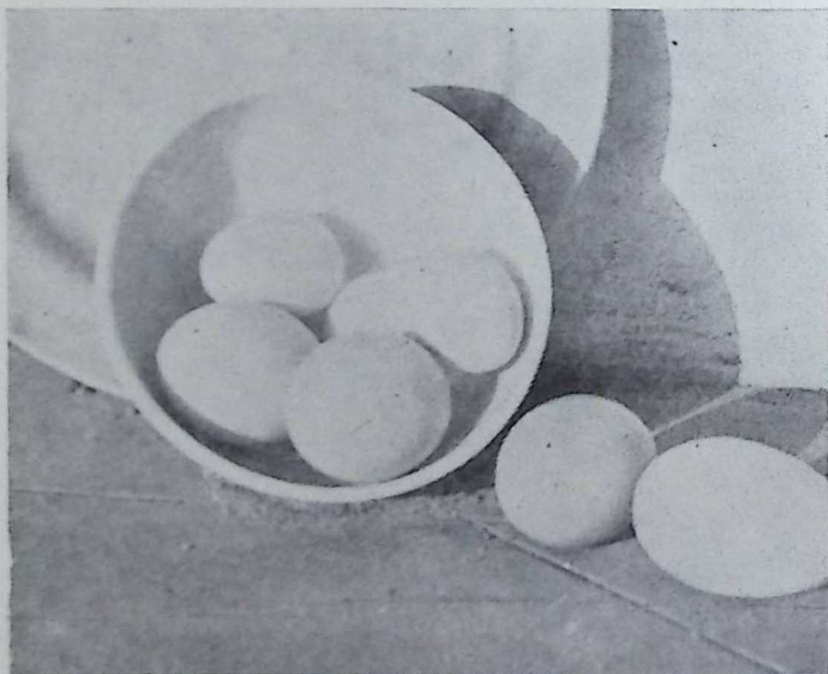
நாம் உயிரோடிருக்கும் ஒவ்வொரு நாளிலும் நம் உடம்பில் அழிவு வேலை நடந்துகொண்டே இருக்கிறது. உடல் அணுக்கள் சதா உடைந்துகொண்டும் தேய்ந்துகொண்டும் இருக்கின்றன. எப்போதும் உடல் கூறுகள் செம்மையாகி, புத்துயிர் பெற்று, மீண்டும் கட்டப்படுகின்றன. எல்லா வித அணுக்களும் ஒன்றுபோல அல்லது ஒரே வேகத்தில் அழிவதில்லை. உதாரணமாக, எலும்புகளின் அணுக்கள் மாமிச அணுக்களை விட மெதுவாகவே அழிகின்றன. புதிய உடல் அணுக்கள் கட்டுவதற்கான மூலப்பொருள் நமது உணவு மூலமாகத் தான் வர வேண்டும். உடல் அணுக்களைக் கட்டி வளர்க்கும் இந்தச் சத்துக்களுக்குப் புரோட்டீன் என்று பெயர்.

புரோட்டீன் என்பது கரி, ஜல வாயு, பிராண வாயு, உப்பு வாயு, சில தாதுப் பொருட்கள், சிறப்பாகக் கந்தகம், பாஸ்பரஸ் இவற்றாலான ஒரு வகை கலவையே.

புரோட்டீன் எல்லா தாவர அணுக்களிலும் பிராணி அணுக்களிலும் காணப்படுகிறது. ஒவ்வொரு உயிர் அணுவிலுமுள்ள புரட்டோப்பிளாஸமும் பெரும்பாலும் புரோட்டீனாலேயே ஆனது. கொழுப்பும் கார்போஹைடிரேட்டும் உடலின் எப் பாகத்திலும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கின்றன. ஆனால் புரோட்டீன் பொருள் மட்டும் பாகத்திற்குப் பாகம், ஏன், ஒரே அங்கத்திலே கூட ஒன்றுக்கொன்று மாறுபட்டு அமைந்திருக்கிறது.

இது ஏன் இப்படி இருக்கிறது என்று சமீபத்தில் தான் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. புரோட்டீன் பொருள் ஒவ்வொன்றும் அமினோ

ஆஸிட் என்று சொல்லப்பட்ட சில மூலக் கூறுகளைக் கொண்டு அமைந்தது. இந்த அமினோ ஆஸிட் தான் "உடலைக் கட்டி அமைக்கும் செங்கல்" எனலாம். முதல் அமினோ ஆஸிட் 1820-ல் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. இதுவரை இருபத்தைந்து வகை அமினோ ஆஸிட்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவற்றில் இருபத்திரண்டு வகைகளின் இயல்பை அறிந்தும் ஆகிவிட்டது. இந்த அமினோ ஆஸிட்கள் நானாவிதமான



S. V. Gopal Rao

முட்டையில் முதல்தரமான புரோட்டீன் சத்து இருக்கிறது

முறைகளிலே கலந்து, நாம் இயற்கையில் பார்க்கிறோமே, அத்தகைய எண்ணற்ற புரோட்டீன் பொருள்களைத் தருகின்றன.

மனித போஷணையைப் பொறுத்தமட்டில், இந்த அமினோ ஆஸிட்டுகளில் எட்டு வகைகளாவது அவசியம். அந்த எட்டில் ஒன்றுவது சில காலம் உணவுத் திட்டத்தில் இல்லை என்றால் சாவு நிச்சயம். இந்த அமினோ ஆஸிட்டுகளை, நாம் சாப்பிடும் உணவிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதர அமினோ ஆஸிட்டுகளிலிருந்தோ

அல்லது வேறெந்த வஸ்துவிலிருந்தோ நாம் இவற்றைச் சம்பாதிக்க முடியாது. முக்கியமான அமினே ஆஸிட்டுகள் சேர்ந்த புரோட்டீன் உணவு என்றும், அப்படி இல்லாதவை என்றும் சாதாரணமாக உணவு வகைகளைப் பிரிக்கலாம். முதலில் சொல்லப்பட்ட வகையை முதல்தர புரோட்டீன் உணவு என்று இரண்டாவது சொன்னவற்றி லிருந்து பிரித்துச் சொல்லலாம்.

முதல் தரமான புரோட்டீன் உணவு பிராணிகளின் மூலம் நமக்குக் கிடைக்கிறது: முட்டை, பால், பாலாடைக் கட்டி, மாமிசம் முதலியவை. தாவர உணவுகளிலிருக்கும் புரோட்டீன் பொருள் நானுவிதமாக இருந்தாலும், சில முக்கிய அமினே ஆஸிட்டுகள் அவற்றில் இல்லை. ஆகவே மரக்கறி உண்பவர் இவ் விஷயத்தில் புலால் உண்பவரை விட சற்றுச் சிரத்தையுடன் தன்னுடைய புரோட்டீன் தேவைக்குத் தக்கபடி உணவுத் திட்டத்தை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டியதாக இருக்கிறது. முட்டையையும், பால் பண்டங்களையும் சேர்த்துக்கொண்டால் இந்தத் தேவை எளிதில் பூர்த்தியாகிவிடுகிறது.

முக்கிய தாவரப் புரோட்டீன்கள் சாதாரணமாக முழுத் தானிய வகைகள், பயறுகள், கொட்டைகள் இவற்றில் அமைந்திருக்கின்றன. ஒவ்வொரு காயும், ஒவ்வொரு பழமும் புரோட்டீனை தாங்கி வருகின்றன. ஆனல் அவற்றில் அமினே ஆஸிட் தான் குறைவாய் இருக்கிறது. ஆகவே பல தரப்பட்ட உணவு வகைகளை உண்டால் ஒவ்வொருவரும் தம் தேவைக்குத் தக்க புரோட்டீன் பொருள்களை எளிதில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

புரோட்டீன் அதிகமுள்ள உணவு வகைகள் நாம் உண்ணும் பொழுது வயிற்றிலிருக்கும் அகட்டு நீரால் முதலில் ஜீரணிக்கப் படுகிறது. அதன் பின் கணைய நீர், குடலில் கசியும் நீர் இவற்றிலிருக்கும் நுரைப்புளியங்களால் ஜீரணிக்கப்பெறுகிறது. இவை சிறு சிறு கூறுகளாக பெப்டைட்டீஸ், புரோட்டியோஸிஸ், பெப்டோன்ஸ் என்று வகுக்கப்பட்டு, பின் தனித் தனி வகையிலே அமினே ஆஸிட்டுகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. இவை தாம் ரத்தத்தில் கலந்து உடல் முழுவதும் வினியோகிக்கப்பட்டுச் செல்லுகின்றன.

கொழுப்பும் உடல் நலனும்

கொழுப்பு உணவுப் பொருட்களைப் பொதுவாக உடல் நலனுக்கு யாரும் சிபார்சு செய்ய மாட்டார்கள் எனத் தோன்றும். அதிக உடல் எடை, ஊழற் சதை நோய் இவற்றோடு தான் பொதுவாக கொழுப்பையும் இணைத்துப் பார்ப்பார்கள். ஆனல் உணவுப் பங்கீட்டில் நமக்குள்ள அனுபவம் சில முக்கியமான உண்மைகளைத் தெரிவிக்கிறது.

கொழுப்புப் பொருள்கள் உடல் போஷணைக்கு மட்டுமல்ல, பொதுவாக உடல் நலனுக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் மிகவும் அவசியம் என்பதை நாம் எளிதில் அறிகிறோம்.

கொழுப்புகள் தான் அதிக காலரிச் சத்தைத் தருகிறது என்பதை நாம் அறிவோம். சர்க்கரையும், மாவுப் பொருளும் கிராமுக்கு 4.1 காலரிகளே கொடுக்கும் பொழுது, கொழுப்புப்பொருள் 9.3 காலரிகள் கொடுக்கிறது. இவ்வித உணவுச் சத்து இழையங்களில் தான் எளிதிலே தேக்கப்படுகிறது. ஆகவே கொழுப்புச் சத்து அமிதமானல் அதிகக் கனத்திற்கும் ஆரோக்கியமின்மைக்கும் காரணமாகும். ஆனல் தேவைக்



O.W.P.H.

முழுக் கோதுமை ரொட்டி உடலுக்கு நல்லது

கேற்ற அளவு கொழுப்பு இல்லை என்றல் ஆரோக்கியமின்மைக்கும் தொற்று நோய்க்கும் நம் உடல் இலக்காகிவிடும்.

கொழுப்பு கரிமக் காடிகளும் சாராயமும் சேர்ந்தது. அதில் கரி, ஜல வாயு, பிராண வாயு முதலியவை அமைந்து இருக்கின்றன. இவை உடலில் எரிக்கப்பட்டு, அதற்குத் தேவையான உஷ்ணத்தைத் தருவதற்கு மூலாதாரமாக அமைகின்றன. நிலக்கரி போன்ற கொழுப்பு உடலில் அக்கினியை உண்டாக்கிக்கொண்டே இருக்கிறது. சர்க்கரையும் மாவுச் சத்தும் வாழ்வு அக்கினியின் ஜுவாலைகள். அவை ஆவியாய்ப் பறக்கிற ஒரு வித உஷ்ணத்தைத் தந்து, சுறுசுறுப்பான தொழில்களில் ஈடுபடும்போது செலவழிக்கப்படுகின்றன.

கொழுப்பு நமக்கு வேண்டிய போஷணையின் பெரும் பாகத்தைத் தருவதோடு, வேறு சில முக்கிய வேலைகளையும் நம் உடம்பில் செய்கிறது. காயமோ, சீதோஷ்ண மாற்றமோ, உறுத்தமோ ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் இழையங்களிலும் தசைகளிலும் உள்ள முக்கிய கொழுப்புகளை அது மாற்றி அமைக்கிறது. ஓர் அளவு கொழுப்பு நரம்பின் ஆரோக்கியத்திற்கும், முறையான நரம்பு இயக்கத்திற்கும் அவசியம். சருமத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும் உடல் பொலிவுக்கும் கூட அது அவசியம். கொழுப்பிலிருக்கும் கரிமக் காடிகள் சில நோய்களை வராமல் தடுக்கும்.

உடல் போதுமான அளவு கொழுப்பைச் சில காலம் பெற்றுக் கொள்ளாமலிருந்தால், சீதோஷ்ண மாற்றத்தில் ஏற்படும் பீடைகளுக்கும், கனக் குறைவுக்கும், இதர நோய்களுக்கும் அது இலக்காகிறது; நோயை எதிர்த்து நிற்கும் திறன் குறைந்துகொண்டே வருகிறது. க்ஷய ரோகத்தைப் பொறுத்த மட்டில் இது மிக மிக உண்மை. போதுமான அளவு கொழுப்புச் சத்து இல்லாமை சில சரும நோய்களுக்கும் காரணமாகிறது. உணவில் போதுமான கொழுப்புச் சத்து இல்லாமை விசேஷமாகப் பால பருவத்திலும், வாலிபப் பருவத்திலும், கர்ப்ப காலத்திலும், பால் ஊட்டும் காலத்திலும் அதிகத் தீமையைச் செய்யும்.

ஆனால் அதிகக் கொழுப்பும் நமக்குத் தீமையை உண்டு பண்ணும். அது அதிகக் கனத்திற்கும் ஊழற் சதைக்கும் காரணமாவதோடு, ஆஸிடோஸிஸ் அல்லது கெட்டோஸிஸ் என்ற நிலைகளுக்குக் கொண்டு வந்து, சரீரத்தை நோய்க்கும் உள்ளாக்குகிறது.

கொழுப்பின் அளவு அல்ல, அதன் தரமே முக்கியம் என்பதை நாம் உணர வேண்டும். நாம் எவ்வித கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவைப் பெறுகிறோமோ அதைப் பொறுத்திருக்கிறது நம் உடல் நலனும். கொழுப்பின் தரமும் அதிலுள்ள வைட்டமினைப் பொறுத்தே இருக்கிறது. அதில் வைட்டமின்கள் ஏ-ம், பி-ம் செழுமையாக இருந்தால் அது உத்தமக் கொழுப்பாகக் கருதப்படும்.

ஆகவே சிறந்த கொழுப்பு பாலிலும் பால் பண்டமாகிய ஆடை, வெண்ணெய், பாலாடைக் கட்டி இவற்றிலும் நமக்குக் கிடைக்கிறது. முட்டையின் மஞ்சள் கருவிலும் கொழுப்புச் சத்து நிறைய இருக்கிறது. பன்றிக் கொழுப்பில் வைட்டமினே இல்லை. ஆகையால் அது மட்டமானது. சமையலுக்கு உபயோகிக்கப்படும் சுத்தமாக்கப்பட்ட கொழுப்புகளும் அதிகம் உபயோகமற்றவையே. ஒரு காலத்தில் மார்ஜரினில் வைட்டமினே இல்லாமலிருந்தது. ஆனால் இப்பொழுது

அதோடு வைட்டமின்கள் சேர்க்கப்பட்டு, வெண்ணெய்க்குச் சமான மாகக் கருதப்படுகிறது.

மாமிசக் கொழுப்பு உணவுகளில் பெரும்பாலும் காடி உரு வாகிறது. மீன் எண்ணெய் வகைகள் அமிதமானல் வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு வழி நடத்துகின்றன.

சிறந்த போஷணைக்குத் தினசரி எவ்வள்வு கொழுப்பு வேண்டும் என்பது இன்னும் நிச்சயமாக நிர்ணயிக்கப்படவில்லை.

கொழுப்புணவின் சிறப்பு அது ஜீரணிக்கப்படுவதையே பொறுத் திருக்கிறது. கொழுப்புச் சத்து ஜீரணமாவது முக்கியமாக சிறு குடலடியில் வந்து விழும் பித்த நீரையும் கணைய நீரையும் சார்ந் திருக்கிறது. எனவே கொழுப்பு ஜீரணமாவது ஜீரணத் தொழிலின் கடைசிப் படியாகும். கொழுப்பு சிறுகுடலடிக்குப் போவதற்கு முன்னல், பித்த நீரால் சுலபமாகத் தாக்கப்படும் பொருட்டு, அது மற்ற உணவுப் பொருட்களிலிருந்து பிரிந்து இருப்பதைப் பொறுத்திருக்கிறது.

கொழுப்பு சிறு சிறு மணிகளாகச் சிறு மூடியுடன் அமைந்து கிடக்கிறது. ஜீரணத்தின் பொழுது அந்த மணிகள் மற்ற உணவுப் பொருள்களிலிருந்து தனித்து நிற்கின்றன. பின் அதை சிறுகுடலடிக்கு வரும் பொழுது எளிதில் ஜீரணமாக ஏதுவாகின்றன.

கொழுப்பை அடுப்பில் வைக்கும்பொழுது இந்தச் சிறு மணிகள் பிளக்கின்றன. கொழுப்பு பிரிந்து உணவின் மாவுச் சத்திலும் கட்டிப் பொருள்களிலும் ஊறிக் கலந்துவிடுகிறது. அதனுல் கொழுப்பு மற்ற உணவுப் பொருள்களிலிருந்து சுலபமாகப் பிரிந்து நிற்க முடியாததால் ஜீரணம் நன்முக ஆவதில்லை. வயிற்றுக் கோளாறுகளும் ஏற்படுகின்றன.

ஆகவே கொழுப்புச் சத்து சுலபமாக ஜீரணமாக வேண்டுமானல் அதிகம் பொரிக்கவோ தாளிக்கவோ கூடாது.

இந்தியாவில் உணவுத் திட்டம்

எச். வி. மெங்கல், எம்.டி.

உணவுப் பிரச்சினை

உணவுப் பிரச்சினை நகரங்களை விட கிராமங்களிலேயே அதிகம் இருக்கிறது. முன்னிருந்தது போல் இப்பொழுதும் இந்தியாவின் பெரும்பாலான ஜனத்தொகை கிராமவாசிகளைக்கொண்டே அமைந் திருக்கிறது. எனவே போஷணைப் பிரச்சினை இந்தியாவைப் பொறுத்த மட்டில் கிராமப் பிரச்சினையே ஆகும். போஷணைக் குறைவைச் சமாளிக்கவும் சிறந்த பலன் ஏற்படவும் வேண்டுமானால், உணவுத் திட்டம் கிராம வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற முறையிலே அமைக்க வேண்டும்.

கிராமத்தில் தான் நம்முடைய பொருளாதார நிலைமை அவ்வளவு சீராக இல்லை. உணவுத் திட்டத்தில் மாறுதல் என்றால் அது வருவாய்க்குத் தக்கபடி இருக்க வேண்டும் என்பதை நாம் உணர வேண்டும். அது ஒரு பெரிய பிரச்சினை. அரிசி, கோதுமை, மீன், இறைச்சி முதலிய ஏதாவது ஒரு உணவுப் பொருளில் நமது தேகத்திற்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்கள் அனைத்தும் அமைந் திருந்தால் உணவுப் பிரச்சினை என்பது ஒன்றே இராது. அல்லது ஏதேனும் இரண்டு உணவுப் பொருள்களில் அமைந்திருந்தாலும் பிரச்சினை இவ்வளவு பெரிதாக இருக்காது.

மனிதர்கள் பொதுவாக நிறத்திலும், வடிவத்திலும், உயரத்திலும், மனோபாவத்திலும் வேறுபடுகிறார்கள். ஆனால் உலக முழுதும் அவர்களுடைய உணவுத் தேவை மாத்திரம் ஒரே மாதிரியாகவே இருக்கிறது.

மரபு, மதம், பண்பாடு இவற்றின் காரணமாக, உணவு விஷயத் திலும், பழக்கத்திலும் வேறுபாடுகள் அமைந்துவிட்டன. இத்தகைய வேறுபாடுகளுக்குத் தகுந்தபடியே உடலும் ஓரளவுக்கு அமைந்து விட்டது. இது, யுத்தத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் நாட்டினர்கள் தேவைக்குத்

தக்கபடி உணவு கிடைக்காத பொழுது தங்கள் உணவுத் திட்டத்தை மாற்றி அமைத்துக்கொள்ளுகிறுர்களே, அதைப்போல் அமைந்திருக்கிறது.

சருமத்துக்குக் கீழ் இருக்கும் மனிதனை மாத்திரம் எடுத்துக்கொள்வோம். அவனுடைய மனப் பக்குவத்தையும் வெளித் தோற்றத்தையும் மறந்துவிட்டு, உடலை வெறும் இயந்திரமாக நம் மனக் கண் முன் கற்பனை செய்தோமானுல், சில முக்கியமான தேவைகள் அவனுக்கு இருக்கின்றன என்பதை உணருவோம். இவை தாம் மாவுப் பொருள், சர்க்கரை, கொழுப்பு, புரோட்டீன் பொருள். இவற்றிலே பதினுறு அமினே ஆஸிட்டுகளும், இருபது தாதுப்பொருள்களும், எட்டோ அதற்கு அதிகமோ வைட்டமின்களும் இருக்கின்றன. தவிர, வேக வைக்கப்படாத உணவிலிருந்து கிடைக்கும் சில சத்துக்களும் நமக்குத் தேவை என்பது புலனுகிறது. இவற்றை விளக்கிச் சொல்ல முடியாது.

கலப்புணவு இதைப் பூர்த்தி செய்கிறது

இத்தகைய உணவுப் பொருள்கள் இயற்கையின் பல தரப்பட்ட வஸ்துக்களில் அமைந்து கிடப்பதால், உடலை ஒரு உத்தமமான போஷணைத் திட்டத்தில் ஈடுபடுத்த, ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் கலந்து நாம் உணவு பெற வேண்டும். போஷணைத் தேவைகள் தினசரித் திட்டத்திஞல் முற்றும் தரப்பட்டால் தான் சாதாரணமாக வேலையோ, விளையாட்டோ, இதர அலுவல்களோ செய்வதற்கேற்ற சக்தியை உடல் பெற முடியும். இத்தகைய போஷணை நமது மனேபாவம், அறிவின் உயர்வு, இவற்றையும் கூடப் பாதிக்கிறது.

உணவும் வம்ச இலட்சணமும்

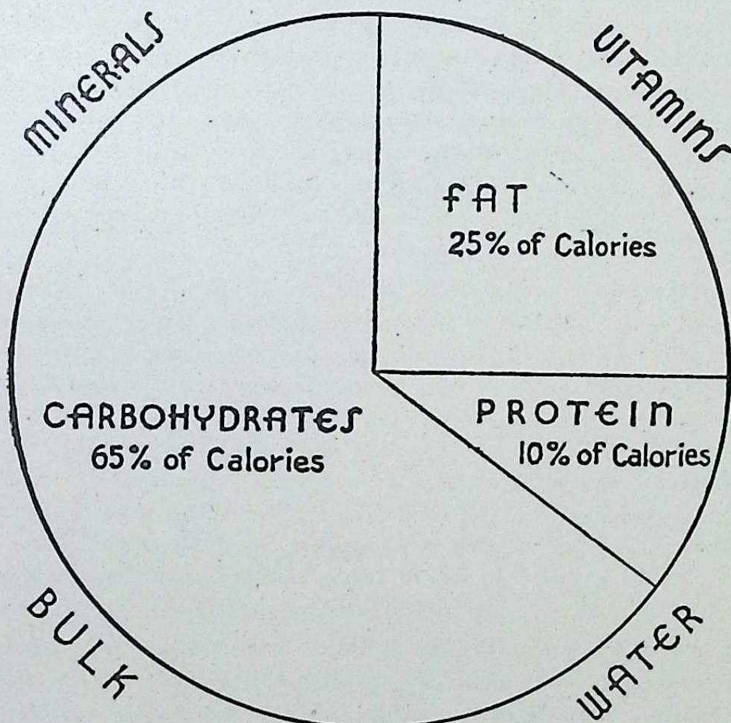
வம்ச இலட்சணத்திற்கு அடுத்தபடியாக உணவே நாம் எப்படி இருப்போம், நமது உடல் நலம் எப்படி இருக்கும் என்று நிர்ணயிக்கிறது. நாம் என்ன நோயால் சாவோம், எத்தனை வயது மட்டும் வாழ்வோம் என்று கூட ஓர் அளவு அது தீர்மானம் செய்ய முடியும்.

கூனூரில் இருக்கும் இந்திய அரசாங்கத்தின் போஷணை ஆராய்ச்சி நிலையத்திலும் அதைப் போன்ற இதர ஸ்தாபனங்களிலும் தகாத உணவுக்கும் பல வித நோய்களுக்குமுள்ள சம்பந்தம் நன்ருக ஆராயப்பட்டு, அதன் பலாபலன்கள் வெளியிடப்பட்டிருக்கின்றன. இவ் வாராய்ச்சிகளால் கண்டுள்ள உண்மைகளை மக்களின் நன்மைக்கென்று எங்கும் பிரசாரம் செய்ய வேண்டும்.

இந்தியாவிலே இவ் வேலையிலே பங்கெடுத்துக்கொண்டவரும், முதல்முதலில் ஆராய்ச்சி நடத்தத் துடங்கியவருமான சர் ராபர்ட்

மக்காரிஸன் தன் வேலையைப் பற்றிச் சொல்வதைக் கேளுங்கள். 1935-ம் வருஷம் மே மாதத்திலே சென்னையில் அவருக்கு அளித்த பிரிவு உபசாரத்தின் போது பின் வருமாறு கூறினர்:

"நோய்கள் எப்படித் தோன்றுகின்றன என்பதும், சிறப்பாக, பூரண உணவு எப்படி பூரண ஆரோக்கியத்தை உண்டாக்குகிறது என்பதுமே



சரியான உணவுத் திட்டம்

என் முக்கியமான ஆராய்ச்சியாக இருந்தது. இதற்கு எதிரிடையாக, பூரணமற்ற உணவு ஆரோக்கியமின்மைக்குக் காரணமாகிறது; அதனுல் மக்கள் நோய்வாய்ப்படுகிருர்கள் என்பதையும் கவனிக்கச் சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டது.

"கூனூரில் தகுதியான சூழ்நிலையிலே இருக்கும் என்னுடைய ஆராய்ச்சிசாலைகளில் நான் 1,000 எலிகள் வைத்திருக்கிறேன். பெரிய

அறையில் வைக்கோல் பரப்பி, சூரிய வெளிச்சம் அவற்றின் மேல் படும்படியாக அவை வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மனித வர்க்கத்திலே உத்தமமான சிறப்பு வாய்ந்த சில வட இந்தியக் குடிகள் என்ன சாப்பிடுகிறார்களோ அவற்றையே இந்த எலிகளுக்கு உணவாகப் போடுகிறோம். எண்ணெய் தடவிச் சுட்ட முழுக் கோதுமை ரொட்டி, வேக வைத்த பருப்பு, பச்சைக் காரட், முட்டைக்கோசு, பச்சைப் பால், இறைச்சி, எலும்பு, குளிப்பதற்கும் குடிப்பதற்கும் நீர், இவை எல்லாம் கொடுக்கிறோம். கடந்த நான்கு வருஷங்களாக இந்த எலிகளில் ஒன்றிற்காவது நோய் வந்தது கிடையாது. வயது வந்த எலிகள் இயற்கைக் காரணங்களால் சாகவும் இல்லை. பாலப் பருவத்தில் சாவு என்பதே கிடையாது. விபத்துகளால் சில மரணமடைந்தன. ஆனால் அவற்றின் தொகையும் கொஞ்சமே. எலிகளைப் பொறுத்தமட்டில், பூரணமாக வியாதியை அண்ட விடவே இல்லை. காரணம் மூன்று: சுத்தம், சொகுசு, உணவு இவையே.

“இன்னொரு ஆராய்ச்சிப் பகுதிப் பக்கம் திரும்பினால். இங்கும் அத்தகைய எலி வீடுகள், அதே மாதிரி கூண்டுகள், அதே மாதிரி சுத்தம், சொகுசு, சூரிய ஒளி எல்லாம் இருக்கின்றன. ஆனால் இங்குள்ள எலிகளுக்கு வைட்டமின்களும், தாதுப் பொருள்களும் குறைவாகவே கொடுக்கப்பெறுகின்றன. இது தான் நன்றாக வளர்க்கப்பட்ட மேல் சொன்ன வர்க்கத்திற்கும் இதற்குமுள்ள வித்தியாசம். தவிர, நம் நாட்டில் மக்கள் உண்ணும் உணவுக்கும் அவர்களுக்கு வரும் வியாதிக்குமுள்ள சம்பந்தத்தை அறிய வேண்டியது என் தொழில் ஆகையால், சாதாரணமாக உபயோகிக்கப்பெறும் தவறான உணவுத் திட்டங்களை நானும் ஆராய்ச்சி செய்து பார்க்கிறேன். இந்த மாதிரிக் கலவையில் உணவுச் சத்துக்களின் தரம் நன்றாக இருக்காது.

“கடந்த நான்கு வருஷங்களாக, சரியான உணவு முறையைக் கொள்ளாத 3,000 எலிகள் செத்த பிறகு சோதிக்கப்பட்டன. அதே காலத்தில் சரியான உணவு முறையைப் பின்பற்றின எலிகளுக்கு நோய் ஒன்றுமே வரவில்லை. ஆனால் இந்த எலிகளுக்கு கீழ்க்கண்ட நோய்கள் உண்டாயிருந்தன: நிமோனியா, நுரையீரல்கள் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள். மூக்கையும் மூக்கிலிருந்துசெல்லும் குழாய்களையும் பற்றிய வியாதிகள், காது வியாதிகள், சீழ் வடிதல், மூக்கடியான்கள், கண் சம்பந்தமான வியாதிகள் (அவை சில வேளை கண்ணைக் குருடாக்கக் கூடியவை), வயிற்றுக் கோளாறுகள், குடல் கோளாறுகள், வயிற்று விக்கம், புற்றுகள், மூத்திரப்பையில் கற்கள், குறைப் பிரசவம், கர்ப்பப் பையிலே குஞ்சு சாவது, சரும நோய், மயிர் உதிர்ந்து போதல், சொறி, கொப்புளங்கள், சோகை, கோளங்கள் பருமை, பெரிபெரி, இருதய

வியாதிகள். சில மிருகங்களுக்கு—முக்கியமாகப் பன்றி போன்றவை களுக்குப் பூரணமற்ற உணவு முறையைக் கொண்டால் சொறி, பல் விழுந்து போதல், ரிக்கட்ஸ், எலும்பு தளர்ந்து போதல், வயிற்றுப் போக்கு முதலியன தோன்றுகின்றன.

“நன்ருக வளர்க்கப்பட்டவைகளுக்கும் அவ்விதம் வளர்க்கப் படாதவைகளுக்கும் இன்னெரு வித்தியாசமும் கண்டேன். பின்னுல் சொல்லப்பட்டவை அதிகம் பரபரப்பு உள்ளவையாய் இருந்தன. இவற்றில் பல கூடியிருந்தால் சண்டையும், பலமுள்ளவை பலமற்ற வைகளைத் தாக்குதலும் ஏற்பட்டன. ஆனுல் நன்ருக வளர்க்கப் பட்டவை சாத்வீகமாகவும் நல்ல மன நிலையிலும் இருந்தன.

“மேலே குறித்த மாதிரி வியாதி அண்டவிடாமல் பிராணிகளை வளர்க்க முடியும் என்ருல், மனிதன் விஷயத்தில் அது கூடும் என்பதற்கு ஆதாரம் என்ன இருக்கிறது? இதற்காகச் சில குழந்தைகளை அழைத்து பரிபூரணமில்லாத உணவு வகைகளை அவற்றிற்குக் கொடுக்க வேண்டு மென்பதல்ல. எத்தனையோ சத்தற்ற உணவு பெறும் குழந்தை களையும் வியாதிக் குழந்தைகளையும் நான் பார்க்கிறேன். ஆம், நல்ல உணவு பெருத எலிகளைப் போல அவையும் இருக்கின்றன. ஜனங்களுக்கு இந்த உண்மையை அழுத்திச் சொல்ல வேண்டியதிருக்கிறது.

“சரியான உணவு முறையைப் பின்பற்றி, நல்ல உடல் வன்மையுள்ள சில வட இந்தியக் குடிகளிடத்தில் காணப்படும் அதே சிறந்த இலட் சணங்கள், நல்ல உணவு பெற்று ஆரோக்கியமாய் வாழும் எலிகளிடத் திலும் காணப்படுகின்றன. இந்தக் குணலட்சணங்களை பின் வரும் 42-ம் பக்க உணவு அட்டவணைப்படி கைக்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

“பூமியில் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கும் எண்ணற்ற பொருட்களில் எல்லாம் சிறந்தது நமது உடல் தான் என்பதைப் போதுமான அளவு நான் அழுத்திச் சொல்லியிருக்கிறேன் என்று நம்புகிறேன். நம் உடம்பு எத்தகைய அதிசயப் படைப்பு! அது நலமாக வாழ்வதற்குப் பூமி எத்தகைய போஷணையை அளித்திருக்கிறது! இவற்றைப் பற்றியும் பேர் அளவு சொல்லி இருக்கிறேன். இவ்வளவு வருஷங்களாக நானும் என்னைச் சேர்ந்தவர்களும் என்ன செய்ய முயன்றுகொண்டிருக்கிருேம் என்பதையும் நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். ஆராய்ச்சியிலே தோன்றும் நூதனம், அதில் வசப்பட்டு நம்மையே இழுக்கும் தன்மை, இவற்றை நீங்கள் அறிவீர்களா? இன்னும் நாம் செய்ய வேண்டியதைப் பார்க்கும் போது, செய்தது கொஞ்சம் என்பதையும் உணர்ந்திருப்பீர்கள்.இனி நாம் செய்ய வேண்டியது, ஆராய்ச்சியில் ஏற்பட்ட பலனை நடை முறையில் எப்படிக் கொண்டு வருவது என்பது தான்.

வட இந்திய உணவு

"1. தானிய வகை: ஓட்மீல், முழுக் கோதுமை, தீட்டாத அரிசி, அல்லது இவற்றின் கலவை.

"2. பாலும் பால் பண்டங்களும்: வெண்ணெய், தயிர், மோர்.

"3. பச்சைக் கீரை வகைகள், காரட், தக்காளி முதலியவை.

"4. பழங்கள்.

"5. இறைச்சி, மீன், கோழி, அவசியமிருந்தால் சில வேளை களில் முட்டை. போதுமான அளவு பால் இருந்தால் இவை அநாவசியம். ஏழைக் குழந்தையாயினும் சரி, பணக்காரக் குழந்தையாயினும் சரி, ஐரோப்பியக் குழந்தையாயினும் சரி, இந்தியக் குழந்தையாயினும் சரி, இவை தாம் ஒரு குழந்தையின் உணவுத் திட்டமாக அமைய வேண்டும்."

"என்னை கேட்டால், முதல் காரியமாக, ஒவ்வொரு மாகாணத்திலு முள்ள உணவுத் திட்டத்திலே என்னென்ன குறைகள் காணப் படுகின்றன என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். வைத்திய ஆலோசகர்கள், விவசாய வல்லுநர்களைச் சந்தித்து எத்தகைய தானிய வகைகள், எத்தகைய காய்கறிகள், பழ வகைகள், பொதுவாகக் குறைகளைப் போக்க உற்பத்தி செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். எவ்வளவு வேண்டும் என்பதைக் குறிப்பிட்டுவிட்டு, விவசாய இலாகாக் காரர்களும் கிராம புனருத்தாரண அதிகாரிகளும் தங்கள் சக்திக்குத் தகுந்தபடி மேற்சொன்ன உணவுப் பொருள்களை வளர்ப்பதில் உற்சாகம் காட்ட வேண்டும்."

பாரத நாட்டில் எந்தெந்தப் பாகத்தில் எந்தெந்த விதமான உணவு முறை பின்பற்றப்பட்டாலும் சரி, அவற்றிற்கான சூழ்நிலை எத்தகையதாக இருந்தாலும் சரி, ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவருடைய

தேவைக்குத் தக்கபடி சில முக்கிய உணவுச் சத்துக்கள் வேண்டு மென்பதை எல்லோரும் உணருகிறுர்கள். போஷணே ஆராய்ச்சியில் கணடபடி நம்முடைய தேசிய உணவு இருக்க வேண்டுமானுல், மேற் கண்ட உணவு முறை தினசரி பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

ஒரு சரியான உணவுத் திட்டம்

பால்	8-16	அவுன்ஸ்
வெண்ணெய் அல்லது நெய்	2	”
பாலாடைக் கட்டி அல்லது தயிர்	4	”
பச்சைக் கிரை வகைகள் (சில சமைத்தவை)	4—6	”
கிழங்கு வகைகள்	6—8	”
ஆட்டா அல்லது முழு தானியங்கள்	8	”
பழங்கள்	2	”

மேற்சொன்ன உணவு வகைகளில் புரோட்டீன், வைட்டமின், தாதுப்பொருள்கள், அமினே ஆஸிட்ஸ்—முக்கிய பயன் தரும் இலட் சணங்களான உஷ்ணம், ஆற்றல் பெருக்கும் கார்போஹைடிரேட் இவை யாவும் அமைந்து கிடக்கின்றன. இவற்றில் உடலே வள்ர்க்கும் தன்மைகள் இல்லே என்ருல் சரியான வாழ்வு, ஆரோக்கியம், இவற்றை நாம் பெற முடியாது.

மேற் குறித்த அடிப்படையான உணவு வகையோடு சாத்யமானுல், இறைச்சி, மீன், கோழி முட்டை, நாஞவிதமான காய்கறி வகைகள், பயறுகள், பழங்கள், தானியங்கள், இவற்றையெல்லாம் கூட சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அரிசி உணவு

இந்தியாவில் பெரும்பாலோர் அரிசியையே முக்கிய உணவாகக் கொண்டு வாழுகிருர்கள். அதோடு கொஞ்சம் பச்சைக் கீரையும், எண்ணெயும், பயறுகளும் சேர்த்துக்கொள்ளப்படுகின்றன. ஆனுலும் பிரதான உணவுப் பொருள் அரிசி தான்.

இந்தியாவிலுள்ள எளிய ஜனங்களின் உணவு முறை கீழ்க் கண்டவாறு:

அரிசி	20	அவுன்ஸ்
கிழங்கு	3	”
பயறுகள்	1	”
கீரை வகைகள்	1	”
கொழுப்பும், எண்ணெயும்	0.5	”
மீன், இறைச்சி, முட்டை	0.5	”

முன் குறிப்பிட்ட சரியான உணவு முறையோடு இதை ஒப்பிட்டால், இதன் தரம் மிகவும் குறைவானது என்பது தெளிவு. வைட்டமின், கால்ஸியம், பாஸ்பேட்ஸ், அயச் சத்து போன்ற தாதுப்பொருள்கள், புரோட்டீன் பொருள், இவை அதில் இல்லை.

இந்த உணவைக் கொள்ளும் கர்ப்பிணிகளுக்குப் பிறக்கும் சிசுக்கள் பூரண வளர்ச்சியுடன் இரா. குழந்தைகளின் வளர்ச்சி குன்றும். வயதானவர்கள் கூட பல நோய்களுக்கு இலக்காகி, வேலையிலும் சம்பாதிக்கும் திறனிலும் குறைந்தே இருப்பார்கள்.

இதற்கெல்லாம் காரணம் உணவில் வைட்டமின், தாதுப் பொருள்கள், சரியான வகை புரோட்டீன் முதலியவை இல்லாமல் இருப்பதே. இந்த நிலைமையை பயன் தரத்தக்க முறையிலே எப்படி மாற்றலாம்? ஏற்கனவே உண்ணும் அரிசியோடு கீழ்க்கண்ட உணவுப் பொருளும் சேர்த்துக்கொள்ளத் தக்க முறையிலே மக்களின் சராசரி வருவாய் உயர வேண்டும். 8 அவுன்ஸ் பால், 10 அவுன்ஸ் காய்கறிகள் (காரட்டும் பச்சைக் கீரைகளும் முக்கியமாகச் சேர்க்கப்பட வேண்டும்), 2 அவுன்ஸ் பழங்கள், 2 அவுன்ஸ் வெண்ணெய்க் கொழுப்பு கள். அரிசியில் புரோட்டீன் சத்து அவ்வளவு இல்லாததால் அதற்குப் பதிலாக முழுக் கோதுமையைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

அரிசி உணவு முறையோடு மேற் சொன்னவையும் சேர்த்து விட்டால், கர்ப்பிணிகளுக்கு நல்ல ஆகாரமாக அமைந்துவிடுகிறது. கர்ப்பத்தில் வளரும் குழந்தை புத்தியிலும் ஆரோக்கியத்திலும் நன்கு காணப்படும். வாலிபனுக்கு வாழ்க்கையில் தோன்றும் நோய்களுக் கெல்லாம் முன்னேற்பாடான ஔஷதம் போல் இது அமைகிறது.

பிராணிகளிடமிருந்து கிடைக்கும் புரோட்டீன் உணவு

டில்லி சுகாதாரக் கழகம் தனது பிரசுரங்களில் இரண்டு வகை உணவுகளை சிபார்சு செய்து, வெளியிட்டிருக்கின்றது.

கீழே குறிப்பிட்ட இரண்டு வகை உணவுகள் ஊட்டத்திற்கு மூலாதாரமாக நிற்கும் விலங்கினங்களின் புரோட்டீன்களைக் கொண்டு செய்த ஆராய்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஐரோப்பியனுக்கு அதிக புரோட்டீன் சத்தே பிரியமென்றும் அவன் அதற்காக மாமிசத்தையே சார்ந்து நிற்கின்முன் என்றும் இரண்டு உணவுத் திட்டமும் காட்டுகிறது. ஆகவே இந்த அட்டவணை பாரத நாட்டி

	உட்கார்ந்து வேலை செய்பவருக்கு	உடலை வருத்தி உழைப்பவர்களுக்கு		உட்கார்ந்து வேலை செய்பவருக்கு	உடலை வருத்தி உழைப்பவர்களுக்கு
	அவுன்ஸ்	அவுன்ஸ்		அவுன்ஸ்	அவுன்ஸ்
மீன்	4	4	ஆட்டா முழு மாவு அரிசி (தவிட்டோடு)	10	12
இறைச்சி	6	6	சோளம்	5	6
கீரை	4	8	பால்	8	16
காய்கறி	8	8	பருப்பு	3	3
பால்	8	10	எண்ணெய், நெய்	2	2
* வெண்ணெய்	2	2	காய்கறிகள்	6	8
பாலாடை*	1	1	கீரைகள்	4	8
முட்டை*	2		பழம்	2	4
ரொட்டி*	8	12	சர்க்கரை	—	
சர்க்கரை*	1	3			
கொழுப்பு*	½	½			
பழம்*	2	8			
மாவு*	1				
மொத்த காலரி மதிப்பு	2,420	3 000	மொத்த காலரி மதிப்பு	2,440	3,000

* சமையலில் உபயோகிப்பதும் சேர்ந்து.

லிருக்கும் சில வகுப்பினருக்கு சிறப்பாக மீன், கோழி, இறைச்சி, முட்டை இவற்றை உபயோகிப்பவர்களுக்கு முழுதும் பொருந்தும்.

மேற் குறித்த டில்லி பிரசுரத்தில் கொடுத்திருக்கும் புரோட்டீன் தேவைகள் சற்று தாராளமாகவே கொடுக்கப் பெற்றிருக்கின்றன. இதில் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேலே தேவை இல்லே. இந்தியாவில் உணவுத் திட்டத்தின் ஒரு குறை என்னவென்றுல், மாமிசம் உண்ணுத வர்களுக்கு, அதில் போதுமான அளவு புரோட்டீன் இல்லாமலிருப்பது தான். முக்கியமாக, மாமிசம் உண்ணுத வகுப்பினரை மாமிசத்தை உண்ணும்படி செய்து, அதனுல் அதிகப் புரோட்டீன் அவர்கள் பெறும்படி செய்துவிட முடியாது. பெரும்பாலான வகுப்பினர் பட்டினி யாவது கிடப்பார்களே ஒழிய, தங்கள் சமயக் கோட்பாட்டுக்கு எதிராக மாமிச உணவைக் கொள்ள மாட்டார்கள். புரோட்டீன் தேவையைச் சமாளிப்பதற்கு வேறு வழிகள் இருக்கின்றன. அவர்கள் ஆராய்ச்சிக் கழகங்களிலிருந்து சரியான உணவுத் திட்டத்திற்கான குறிப்புகளைப் பெற்றுக்கொண்டு, அதன்படி நடக்கலாம்.

மாமிசப் புரோட்டீனுக்குச் சமானமான புரோட்டீன் வேறு பொருளிலிருந்து பெற வேண்டும் என்பது பெரிய பிரச்சினே. மாமிசம் உண்ணுதவர்களின் தொகை எவ்வளவு பெரியதோ, அதற்குத் தகுந்த படியே, பிரச்சினேயும் அவ்வளவு பெரிதாக இருக்கிறது. அதற்கேற்ற முறையிலே ஒரு உணவுத் திட்டத்தை உடனே வகுப்பது எவ்வளவு முக்கியமாயிருக்கிறது!

மேலே குறிப்பிட்ட இரண்டு வகை உணவுகளிலே இன்னொரு விஷயமும் அழுத்திக் கூற வேண்டியிருக்கிறது. பொதுவாகக் காய் கறிகள், பழங்கள், பால் சிறிதளவே தான் சேர்த்துக்கொள்ளத் தோன்றும். ஆனுல் இது ஒரு பெரிய தவறு. ஏனென்றுல் இவையே உணவுத் திட்டத்தில் முக்கியமாக ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கும் பதார்த்தங்கள். நாம் இவற்றிலிருந்து நமக்குத் தேவையான வைட்டமின்களும் தாதுப்பொருள்களும் பெறுகிருேம். நமது தேவைக்குச் சரியாகத் தான் அட்டவணையில் கொடுக்கப்பட்டிருக் கின்றன. அவற்றை முடியுமானுல் அதிகமாக்கிக்கொள்ளலாமே தவிர, குறைத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

உணவு மருந்தாக அமைவது

எச். ஸி. மெங்கல், எம். டி.

காய்கறிகள்

உணவுகளினுல் ஏற்படும் வியாதிகளின் காரணங்களேயும், பலா பலன்களேயும் ஏற்கனவே ஆராய்ந்தோம். இந்தியாவில் எத்தனேயோ வகை வைத்திய முறைகள், நோய்ப் பரிகாரங்கள் இருந்தும் இவற்றினுல் தகுந்த பலன் ஏற்படவில்லேயே என்று நாம் வருந்துகிருேம். இதற்கு முக்கிய காரணம், முன் விவரித்தபடி, நாம் கொள்ளும் உணவிலிருக்கும் மூலாதாரச் சத்துக் குறைவே. ஆரோக்கியம் சீராக வேண்டுமானுல் முக்கிய காரணமாகிய ஊட்டத்தினுல் ஏற்படும் குறைவை முதலில் நிவர்த்திக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் எந்த மருத்துவ முறையும், மேனுட்டு முறையும் சரி, கீழ் நாட்டு முறையும் சரி, நல்ல பலனேக் கொண்டு வரும்.

உண்மையான ஔஷதங்கள் இயற்கை உணவுப் பொருளிலே பெருவாரியாகக் காணப்படுகின்றன. இவ்வித மரக்கறிகளேச் சுருக்கமாகக் கீழே தருகிருேம்.

முட்டைக் கோசு

இந்தக் கீரை ஒரு ஔஷதமாக இருக்க முடியுமா என்று நீங்கள் நினேக்காமலேயே இருந்திருக்கலாம். இந்த இனத்திலே காலிப்ளவர், ப்ரஸல்ஸ் ஸ்ப்ரவுட்ஸ், காலே, பாம்காபேஜ் முதலியவை சேரும். இவற்றிலிருந்து ஔஷத பலன் கிட்ட வேண்டுமானுல் பச்சையாக உண்ண வேண்டும்.

ஔஷத பலன் வைட்டமின் ஏ,பி,ஸி-யையும் கால்சியம், அயம், பொட்டாசியம், சோடியம், பாஸ்பரஸ் இன்னும் இவை போன்ற தாதுப்பொருள்களேயும் பொறுத்தது. முட்டைக்கோசின் ரசம், சமைத்தது கூட, இழையங்களிலிருக்கும் அல்கலேன் சத்தைப் பலப்படுத்துகிறது. இந்த முறையில் அதிகம் காடி இருந்தாலும் அதை இதன் மூலம் சமாளிக்க இயலும்.

பசளைக் கீரை

செடிகளின் இலைகளில் தான் இயற்கை தன்னுடைய சத்தைத் தேக்கி வைத்திருக்கிறது. பச்சைக் கீரைகள் தாம் வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக இருப்பவை. இவை இல்லாமல் ஆயுள் நீடித்திருக்க முடியாது. பிரமாதமாகப் புகழப்படும் பால், பச்சைக் கீரைகளின் குழம்பைத் தவிர வேறென்ன? இயற்கை, சுக வாழ்விற்குத் தேவையான எல்லாப் பொருள்களையும் கீரைகளினால் நமக்குத் தருகிறது.

இவற்றில் முக்கியம் வாய்ந்ததும் பெருவாரியாக உபயோகப் படுத்தப்பெறுவதும் பசளைக் கீரை என்பது. இதனுடைய ஔஷத மதிப்பு அதிலடங்கியிருக்கும் சத்துகளைப் பார்த்தாலே தெரியும்:



முட்டைக்கோசு முதலிய இலைக் கறிகளிலும் வைட்டமின்கள் அமோகமாக இருக்கின்றன

கால்ஸியம், சோடியம், குளோரின், பாஸ்பரஸ். அயம், வைட்டமின் ஏ, பி, ஸி, புரோட்டீன், கார்போஹைடிரேட்.

அயம், வைட்டமின்கள், கால்ஸியம், வெஜிடெபிள் ஹீமோக்ளோபின், புரோட்டீனை வளர்க்கும் அமினோ ஆஸிட், இவை எல்லாம் இதில் நிறைய இருக்கின்றன.

வளர்ச்சிக்கான விசேஷச் சத்துக்கள் இந்தப் பச்சைக் கீரையில் தான் இருக்கிறது. சிறு பிராணிகள் வளருவது இதிலிருக்கும் ஒரு நூதனச் சத்தினால் தான். இதனாலேயே பச்சைக் கீரையின் ரசம் குழந்தைகளுக்கு விதிக்கப்படுகிறது. பிறகு தண்டின் ரசத்தையும் வடிகட்டிக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளைப் பலவந்தப்படுத்தாமல், அவர்கள் கீரைகளை உற்சாகமாக உண்ணும்படி செய்ய வேண்டும். ஆரோக்கியமும் வளர்ச்சியும் ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கும் நம் நாட்டில் இது முக்கிய மாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டும். இதற்குத் துணையாக பசளைக் கீரை வகைகளை பாலுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம். ஆரோக்கியமும் வளர்ச்சியும் ஏற்பட வேண்டுமானுல் பச்சைக் கீரையை, பால் குறைச்சலாக உள்ள இடங்களிலும், வாங்க முடியாத சந்தர்ப் பங்களிலும் அதிகம் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

உணவுக்கேற்ற அநேக கீரை வகைகள் எங்கெல்லாமோ காடுகளில் வளர்கின்றன. அவற்றைக் கொண்டு வருவதற்குத் தான் கொஞ்சம் பிரயாசம் எடுக்க வேண்டும். அவ்வளவு தான். பசளைக் கீரை என்று சொல்லுகிறோமே, இந்தக் கீரை வகையும் அப்படித் தான் ஒரு காலத்தில் வளர்ந்துகொண்டிருந்தது. யாரோ ஒருவர் ஒரு நாள் அதிலிருக்கும் போஷணைச் சத்தையும், ஔஷத மதிப்பையும் சோதனை செய்து கண்டுபிடித்தார். இதே மாதிரி உலகத்தில் இன்னும் எத்தனை வகைக் கீரைகள் இருக்கின்றனவோ!

கீரை வகைகளைப் "பாதுகாப்பு உணவுகள்" என்று சொல்வதற்குக் காரணம், அரிசி போன்ற தானிய வகைகளில் இல்லாத தாதுப் பொருள்களை அவை கொண்டிருப்பதினுலேயே. அவற்றில் கார தாதுப் பொருள்களே அதிகம் இருக்கின்றன. நமக்கு வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தி அவற்ருல் ஏற்படும். பாரத நாட்டில் பெரும்பாலோருக்கு புரோட்டீன் தரும் வஸ்துக்கள் பயறுகளும், பருப்புகளுமே. இவற்றில் இழையங்களை உண்டாக்கத் தேவையான 18 அமினோ ஆஸிட்டுகளும் போதிய அளவு இருப்பதில்லை. இத்தகைய குறைவை நிவர்த்தி செய்து கொள்வதற்கு பச்சைக் கீரைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டால் போதும் என்று இப்பொழுது தெரிய வந்திருக்கிறது.

பச்சைக் கீரைகள் இன்னொரு தொண்டையும் செய்கின்றன. பயறு களிலிருக்கும் புரோட்டீன் சத்து ஜீரணமாக வேண்டுமானுல் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு வைட்டமின் ஏ-யும், பி-யும் வேண்டும்.இது பச்சைக் கீரைகளிலிருந்து தான் கிடைக்கிறது. இதனுலே பருப்புகள், பயறுகள் உணவிலே சேர்ந்து, அவற்றிலுள்ள புரோட்டீன் ஜீரணமாகும் பொருட்டு, பசளைக் கீரை வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சிறிய, மென்மையான பசளைத் தண்டுகளைப் பச்சையாகக் கலவை செய்து உபயோகிக்கலாம். இவை லெட்டூசுக் கீரைகள் போன்று ருசியாகவும் இருக்கும்.

பசளேக் கிரை நீரிழிவுக்கு ஏற்ற உணவு. இது தொந்தியைக் கரைய வைப்பதற்கும் உதவும்.

கிரையைச் சிறிதளவு நீரிலேயே வேக வைக்க வேண்டும். வெந்த பின் தண்ணிர் மிஞ்சியிருக்கக்கூடாது. இவைகளே முதலிலேயே நீரால் நன்ருக அலம்பிவிட்டோம் என்ருல், பிறகு அவற்றில் மிகுதியிருக்கும் தண்ணிரே கிரை வெந்து பக்குவம் ஆவதற்குப் போதுமானது.

காரட்டுக் கிழங்கு

கவனிப்பாரின்றிக் கிடந்த காரட்டுக்கு இப்போது மகத்துவம் ஏற்பட்டுவிட்டது. காரணம் வைட்டமின் ஏ உண்டாவதற்கு மிகவும் அவசியமான மஞ்சள் நிறப் பொருளுக்கு காரட்டீன் என்கிற பெயர் கொடுக்கப்பட்டிருப்பதே. பாலியத்தில் நல்ல வளர்ச்சியையும், உடல் விருத்தியையும் செய்வதற்கு மிகவும் அனுகூலமாயிருப்பது இந்த வைட்டமினே. அதுவே வயது வந்த பிறகும் ஆரோக்கியத்தைச் சீராக வைப்பதற்கு உதவுகிறது.

இந்த நாட்டின் உணவுத் திட்டத்தில் மிகவும் முக்கியமான குறை ஒன்று, போஷணையில் பொதுவாக வைட்டமின் ஏ சத்து குறை படுவதே. இதை மத்திய அரசாங்க சுகாதாரப் பிரிவுக் கமிஷனர் தனது அறிக்கையில் சமீபத்தில் தெரியப்படுத்தி இருக்கிருர்.

"காரட்டீன்" என்ற இம் மஞ்சள் நிறச் சத்து குறைவதால் வளர்ச்சி குன்றல், சதா ஆரோக்கியமற்ற நிலே, நோய்க்கு எதிர்த்து நிற்கும் திறன் குறைதல் ஆகிய கெடுதிகள் ஏற்படுகின்றன. சிறப்பாகக் கண், காது, மூக்கு அவடிகள் முதலியவற்றில் தொற்று நோய் உண்டாகின்றது. வைட்டமின் ஏ குறைவினுல் ஏற்பட்டிருக்கும் பலனே நாம் எங்கும் காணலாம்.

இதனுல் வரும் விளேவுகளே நிவர்த்தி செய்வது எப்படி என்பதைக் கூனூர் போஷணே ஆராய்ச்சி நிலேயம் கவனமாய் ஆராய்ந்து வருகிறது. அவர்கள் காட்லிவர் எண்ணெயையும், சிவப்பு பாம் எண்ணெயையும் அதிகமாகச் சேர்க்கும்படி சிபார்சு செய்கிருர்கள்.

சிபார்சு செய்யப்பட்ட இந்த இரண்டு எண்ணெய் வகைகளும் விலே அதிகமாய் இருப்பதாலும், கிடைப்பது அபூர்வமாய் இருப்ப தாலும், பொதுமக்களிடையே அதிகம் உபயோகத்தில் இல்லே. இதே மாதிரி பாலும் வைட்டமின் ஏ-க்கு நிலேக்களனுக இருக்கிறது. ஆனுல் அதன் உபயோகமோ நம் பொருளாதார நிலேமையால் பாதிக்கப் படுகிறது.

பொருளாதாரப் பிரச்சினேயையும் வைட்டமின் பிரச்சினேயையும் இங்கு தீர்க்கக்கூடியது காரட் ஒன்றே. காட்லிவர் எண்ணெய், சிவப்பு

பாம் எண்ணெய், பால், இவை காரட்டீன் அல்லது வைட்டமின் ஏ-க்கு எவ்வளவு ஆதாரமாக இருக்கின்றனவோ, அதற்கு சமதையாகக் காரட்டும் நிற்க வல்லது என்பதைக் கீழ்க்கண்ட விபரம் உறுதி செய்கிறது.

காட்லிவர் எண்ணெய்	xxx
வெண்ணெய்	xxx
பால்	xxx
காரட்டுக் கிழங்கு	xx
நிலக்கடலை	x
தேங்காய்	x
கோதுமைத் தவிடு	x

தினசரி உணவில் எல்லோரும் காரட்டைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதை அதிகமாய்ப் பயிரிடுவதற்கான எல்லா முறைகளையும் கைக்கொள்ளவும் வேண்டும்.

சாதாரணமாகச் சமைக்கும் பொழுது இதிலுள்ள வைட்டமின் அதிகம் அழிவதில்லை. ஆனால் காற்றும், தீவிரமான உஷ்ணமும் பட வைத்தால் அதனுடைய சக்தி குறைய ஆரம்பிக்கிறது. ஆகவே காரட்டை நிலத்திலிருந்து வெட்டி எடுத்தவுடனேயே சமைத்துவிட வேண்டும். காற்றுப்படாத முறையிலே சமைப்பது தான் உத்தம மானது. திறந்த பெரிய வாயுள்ள பாத்திரத்தில் சமைப்பதும், நெய்யில் பொரிப்பதும், காரட்டிலுள்ள வைட்டமின் ஏ-யை அழித்துவிடுகிறது.

ஒன்று, இரண்டு பெரிய கிளாஸ் நிறைய பச்சைக் காரட் ரசம் குடிப்பது,காரட்டின் பூரண போஷணைச் சக்தியைப் பெறுவதற்கான சிறந்த முறையாகும்.

காரட்டுக்குக் கிருமிகளை நாசஞ் செய்யும் சக்தி உண்டென்பது இன்னொரு குணம். மெச்னிக்ஆப் தான் இதை முதன் முதலில் கவனித்தார். பிராணிகளுக்குக் காரட்டை உணவாகக் கொடுத்தால், அவற்றின் மலத்திலே தீமை செய்யும் கிருமிகள் இருப்பதில்லை என்று அவர் கண்டார். ஐரோப்பாவில் சில இடங்களில் இது நன்முக உணரப்பட்டு, ஏதாவது ஒரு விதத்தில் சாப்பாட்டின் பொழுது காரட் உண்ணப்பெறுகிறது.

வெங்காயமும் வெள்ளைப்பூண்டும்

பச்சை வெங்காயமும் வெள்ளைப்பூண்டும் உண்ணுவதைப் பொது வாகச் சமூகத்திலும் வியாபாரத் துறையிலுமுள்ளவர்கள் விரும்பு

வதில்லை. சாராயம், புகையிலை இவற்றின் வாசத்தையும் மேற் சொன்ன பொருள்களின் வாசத்தோடு, சமூகக் கூட்டுறவுக்கு உகந்ததல்ல என்று ஏன் ஜனங்கள் நினைக்கிறார்களில்லை என்பது ஒரு அதிசயமான விஷயம். வெங்காயம், பூண்டு முதலியவை உண்ட பிறகு வாயிலிருந்து வரும் நாற்றம் நுரையீரலிலிருந்து கசியும் ஒரு வகை எண்ணெய்ப் பசையால் உண்டாகிறது. இந்த நாற்றம் ஒழிய வேண்டுமானால் வெங்காயத்தை உஷ்ணமான சாம்பலில் சுட்டு எடுக்க வேண்டும், அல்லது வாணலில் மணலைப் போட்டு மூடிச் சுட வேண்டும். அதிக உஷ்ணம் மேற் கூறிய எண்ணெய்ப் பசையைத் தவிர்த்து, வாய் நாற்றம் ஏற்படாமல் காக்கிறது.

மனு ஸ்மிருதியிலும் இதைக் குறித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. "பிராமணன் வேண்டுமென்றே காளான், பன்றி, வெள்ளைப்பூண்டு, சேவல், வெங்காயம் இவற்றை உண்பானாகில் அவன் பதிதனாகக் கருதப் படுவான்." ஜனங்கள் வெங்காயம் தின்று வாய் வீசாமல் இருக்கச் செய்ய மனு இவ்வண்ணம் சொன்னார் போலும்!

வெங்காயத்தையும் வெள்ளைப்பூண்டையும் பற்றி இன்னொன்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. "வெங்காயத்தால் வாய் நாறின போதிலும், அது உடலை நன்றாகப் போஷிக்கிறது."

வெங்காய இனத்தில் கார தாதுப்பொருள் சத்து அதிகம் இருக்கிறது. அவற்றைப் பற்றி சொல்லக்கூடிய ஒரே ஒரு குற்றம் என்னவென்றால், அதிலே யூரிக் ஆசிட் அதிகம். ஆகையால் உடம்பிலே யூரிக் ஆசிட் அதிகம் உள்ளவர்கள் வெங்காயம் தின்னக்கூடாது.

வெள்ளரி

இதைப் பலர் பச்சையாகவே உண்ணுகிறார்கள். இது கோடை காலத்தில் உடலைக் குளிர வைக்கவும், உற்சாகப்படச் செய்யவும் வைப்பதால் இதை அநேகர் விரும்புகிறார்கள். சிம்லாவில் காண்பது போல், மலை வாசிகள் சந்தைக்கு வரும்போது, ரசம் கசிந்து வரும் வெள்ளரிக்காயைக் கடித்துக்கொண்டு வரும் காட்சி, யாருக்குத் தான் வாயிலே நீர் ஊற வைக்காது? கடித்துக்கொண்டு வரும்போதே காயின் சுவையில் மயங்கி, தூரத்தைக் கூட மறந்துவிடுகிறார்கள். சுமார் இரண்டாயிர வருஷ காலமாக மத வித்தியாசம், இன வித்தியாசம் இல்லாது மக்கள் எல்லோரும் வெள்ளரிக்காயைப் பல விதமாகச் சுவைத்த வண்ணமாகத் தான் இருந்திருக்கிறார்கள். இதைப் பற்றி "கிராம இந்துக்களின் உணவு" என்னும் நூலில் ஸ்ரீமதி உவைசர் எழுதுவதைப் பாருங்கள்: "கோடை காலத்தில் புருஷர்கள், ஸ்திரீகள், குழந்தைகள், எல்லோரும் பச்சை வெள்ளரிக்காயைச் சுவைத்து மகிழ்

கிறார்கள். ரஸ்தா ஓரங்களிலும் சந்தைகளிலும் வெள்ளரிக்காய் தாராளமாக வாங்கக் கிடைக்குமாதலால் அதை எங்கும் பார்க்கலாம்."

வெள்ளரிக்காய்க் காலத்திலே அதைப் பச்சையாக உபயோகிப்பதோடு, கூட்டாகவும், மசாலா சேர்த்தும் சமைத்தும் பயன் படுத்தலாம்.

இந்தக் காய்க்கு அதிக முக்கியத்துவம் உண்டு. இதிலிருக்கும் தாதுப்பொருட்களைக் கீழே தரப்படும் அட்டவணை காட்டும்:

காடியை மட்டுப்படுத்தும் தாதுப்பொருட்கள்

பொட்டாஸியம்	41.20
சோடியம்	10.00
கால்ஸியம்	7.30
மாக்னீஸியம்	4.15
இரும்பு	1.40
	64.05

காடியை விருத்தியாக்கும் தாதுப்பொருட்கள்

பாஸ்பரஸ்	17.45
கந்தகம்	5.90
சிலிகன்	7.00
குளோரின்	5.60
	35.95

மேற்சொல்லப்பட்ட தாதுப்பொருள் சத்துத் தான் வெள்ளரிக் காயை ஔஷத குணம் உடையதாகச் செய்கிறது. பொட்டாஸியம் 41.20 சதவிகிதம் இருப்பதைக் காண்கிறோம். இயற்கையான முறையிலே அதிக பொட்டாஸியம் இருக்கும் முக்கியமான மூலாதாரப் பொருள் இது தான். சிவப்பு இரத்த உயிரணுக்கள் இதினால் உருவாக்கப்படுகின்றன என்னும் போது, இதன் முக்கியம் நமக்குத் தெரிகிறது.

1,000 கிராம் இரத்த உயிரணுக்களில் பின் வரும் (54-ம் பக்கம் பார்க்க) கரிமமில்லா உப்புகள் கலந்திருக்கின்றன.

ஐயர்ன் பாஸ்பேட்	0.998
பொட்டாஸியம் சல்பேட்	0.132
பொட்டாஸியம் குளோரைட்	3.079
பொட்டாஸியம் பாஸ்பேட்	2.343
சோடியம் பாஸ்பேட்	0.633
சோடியம் குளோரைட்	0.344
கால்ஸியம் பாஸ்பேட்	0.094
மாக்னீஸியம் பாஸ்பேட்	0.060

வெள்ளரிக்காயில் இன்னொரு முக்கிய விஷயமும் பார்க்கலாம். அதில் காடியை மட்டுப்படுத்தும் தாதுப்பொருள்கள் 64.05 சத விகிதமும், காடியை விருத்தியாக்கும் தாதுப்பொருள்கள் 35.95 சத விகிதமும் இருப்பதால், அதைக் காரச்சத்து உணவுப் பொருளாகவே கருத வேண்டும். தாதுப்பொருளின் சேர்க்கையால் நீர் எளிதில் பிரிந்து தடங்கல் இல்லாமல் கழிகிறது. இதற்காகவே பிழிந்த ரசம் உத்தம மானது. இந்த ரசத்தைக் காரட், பீட், ஸெலரி, இவற்றின் ரசத்தோடு கலந்து உண்டால் வாதத்தின் பொழுது சிறந்த பலனைத் தரும்.

மேற்கூறிய பலன் ஏற்படும் வகையிலே இந்த ரசங்கள் உபயோகப்பட வேண்டுமானால், உணவிலே தானிய மாவுச்சத்து, சர்க்கரைச் சத்து முற்றிலும் விலக்கப்பட வேண்டும். புரோட்டீன் உணவான இறைச்சி, மீன், கோழி முட்டைகள், பயறுகள் போன்ற ஏதாவது ஒன்றை நாலு அவுன்ஸ்களோ அல்லது எல்லாம் கலந்து நாலு அவுன்ஸ்களோ தான் இருபத்துநாலு மணி நேரத்தில் உபயோகிக்கலாம்.

எதிர்பார்த்த பலன் கிட்டும் வரை மேற்கூறிய விதிகள் அநுசரிக்கப்பட வேண்டும். இதிலடங்கியுள்ள சோடியம் இழையங்களை உண்டாக்குவதற்கும், கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்கும் போதுமானது.

இத்தகைய நல்ல பலனுக்கு அடித்தலமாக இருப்பது—இயற்கை கொடுக்கும் ஔஷத மாத்திரை—வெள்ளரிக்காயே. ஆகவே ஆரோக்கியத்திற்குத் தகுதியல்லாதவற்றை விலக்கி, வெள்ளரியை அதிகம் உண்ணுங்கள்.

ஸ்டிரிங் பீன்ஸும், பிரஸல்ஸ் ஸ்ப்ரவுட்சும்

இந்த இரண்டு காய்கறிகளுக்கும் பொதுவான சத்துக்கள் அதிக மூண்டு. இவற்றில் கால்ஸியம், பாஸ்பரஸ், அயம், வைட்டமின்கள் ஏ, பி, ஸி நிறைய இருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றிலும் xx முதல் xxx வரை இருப்பதைக் காணலாம். இவற்றிலே கண்டுள்ள சத்துக்கள் வேறு

பச்சைக் காய்கறிகளிலும் உண்டு. பொதுவாகப் பச்சைக் காய்கறிகள் எல்லாம் தாதுப்பொருளுக்கும், பாதுகாப்பு வைட்டமின்களுக்கும் சிறந்தவை என்பதை மீண்டும் வலியுறுத்த அவசியம் இல்லை.

இந்த இரண்டு காய்கறிகளின் சம்பந்தத்தையும், நீரிழிவு நோயாளிக்கு இவற்றின் தேவைகளையும் நாம் இங்கு முக்கியமாய்க் கவனிக்கலாம். நீரிழிவு நோயாளிக்கு சிறப்பாகக் காரச்சத்துள்ள தாதுப்பொருள்களும் வைட்டமின்களுமே தேவை. ஆனால் கார்போஹைடிரேட் குறைவாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் சர்க்கரையாலும், காடிச்சத்தாலும் ஏற்படுகிற விஷம் தான் நீரிழிவுக்குக் காரணம். இதற்கேற்ற ஆகார முறை இந்த இரண்டு காய்கறிகளிலும் அமைந்திருக்கிறது. இவற்றில் 3 சதவிகிதம் கார்போ ஹைடிரேட் இருப்பதோடு, ஏற்கனவே பார்த்தபடி வேறு பல அவசியமான சத்துக்களும் அதிகம் அடங்கியிருக்கின்றன. வேறொரு விசேஷத் தன்மையும் இவற்றிலே இருக்கிறது. நீரிழிவு நோயாளியின் கணையம் இன்ஸுலினைப் பிறப்பிக்கும் சக்தியை இழந்து போகிறது. அவருக்கு அத்தியந்த அவசியமான இயற்கை இன்ஸுலினை இக் காய்கறிகள் இரண்டும் ஓரளவு தந்து உதவுகின்றன.

ஜீரண உறுப்புகளில் ஒன்றாகிய கணையம் இன்ஸுலின் என்ற ரசாயனப்பொருளைத் தருகிறது. இது மாவுச்சத்தைச் சர்க்கரையாக்கி, உடல் சக்தியாக மாற்றித் தருகிறது. இது ஓரளவு பாதிக்கப்படுவதால், நீரிழிவால் உபாதைப்படுபவர் வேறு இன்ஸுலினை எதிர்பார்க்க வேண்டியதிருக்கிறது.

முதன் முதலில் இன்ஸுலின் பிராணிகளின் கணையத்திலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. பிறகு தான் ரசாயன முறையில் தயார் செய்ய ஆரம்பித்தார்கள். இப்பொழுது ஸ்டிரிங் பீன்ஸிலும், பிரஸல்ஸ் ஸ்ப்ரவுட்ஸிலும் இன்னும் இவை போன்ற பச்சைக் கீரைகளிலும் இன்ஸுலின் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

கார்போஹைடிரேட் குறைவாக உள்ள உணவு வகைகளை உண்ணுவதோடல்லாமல், ஸ்டிரிங் பீன்ஸிலும் பிரஸல்ஸ் ஸ்ப்ரவுட்ஸிலும் உள்ள ரசங்களைத் தினசரி உண்டால் வேண்டிய பலன் கிட்டும். காரட் ரசமும் லெட்டூசு ரசமும் பலனை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

இந்த மாதிரி பச்சையாக ரசங்களை எடுப்பதற்கு, முதலில் இந்தக் காய்கறிகள் நன்றாக நறுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். பிறகு அவற்றைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு சுத்தமான துணியில் வைத்து, எண்ணெய்ச் செக்குப் போன்ற ஒன்றில் ஆட்டிப் பிழிய வேண்டும். இந்த முறையில் தான் உடலை ஆரோக்கியமாக்கிச் சுத்தி செய்யும் ரசங்களை நாம் பெற முடியும்.

ரசங்களைப் பிழிவதற்கு உபயோகிக்கப்படும் உபகரணங்கள் அப்படிப் பிழிவதற்கு முன்னுலும் பின்னுலும் வெந்நீரில் அலம்பப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

லெட்டூசுக் கீரை

உணவிலே ஒரு நல்ல மணத்தை விரும்புகிறவர்களுக்கு முன் காலத்திலிருந்தே லெட்டூசுக் கீரை முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாய் இருந்து வந்திருக்கிறது.

லெட்டூசு 3 சதவிகிதம் காய்கறி வகையைச் சேர்ந்தது. அதாவது, இத்தகைய உணவுப் பொருள்களில் 3 சதவிகிதமோ அல்லது அதற்கும் குறைந்தோ தான் கார்போஹைடிரேட் சத்து இருக்கும். இதனுலே லெட்டூசுக் கீரை பருமனைக் குறைப்பதற்கும் நீரிழிவுக்கும் அதிகமாக விதிக்கப்படுகிறது.

இந்தக் கீரையின் ஔஷதச் சத்தும் போஷணைக் குணமும் இதிலுள்ள வைட்டமின் ஏ, பி, ஸி, ஈ, எப் இவற்றைப் பொறுத்து இருக்கின்றன. வைட்டமின் ஸி–ம் அதிகமாக உண்டு. தவிர, கால்ஸியம், பாஸ்பரஸ், அயம், இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களை உண்டாக்கும் ஒரு விதத் தாவரச் சத்தையும் இது கொடுக்கிறது. சோகையில் இத்தகைய பச்சைக் கீரை அயச்சத்துள்ள சிறந்த டானிக்காக உதவு கிறது. அயச்சத்தும் ஹீமோகுளோபினும் இந்த வகையில் பெறுவது, கடைகளில் வாங்கும் டானிக்குகளை விடச் சிறந்தது.

இதிலிருக்கும் தாதுப்பொருள் கூழ் உருவத்திலேயே அமைந்து கிடக்கிறது. இயற்கை இந்த உருவத்திலேயே அதை ஆக்குவதால், உடல் அதை ஏற்றுக்கொண்டு தன்னைப் போஷிக்கவும் ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கவும் செய்துகொள்ளுகிறது.

லெட்டூசு ரம்மியமான வாசனை தரும் பச்சைக் கீரை உணவாக இருப்பதால் மற்றப் பச்சை உணவுகளைக் காட்டிலும் அதிகம் விரும்பப்படுகிறது. வாழ்வுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் தேவையான ஒரு அதிசய குணலட்சணம் இந்தக் கீரையிலிருந்து தான் கிடைக்கிறது. ஆராய்ச்சியாளருக்குக் கூட இது இன்னதென்று நிர்ணயிக்க முடிய வில்லை. அந்த அற்புதக் கீரையின் மகாத்மியத்தை நாம் இன்னும் நன்முக அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தோட்டமில்லாமலிருந்தாலும் பெட்டியிலோ தொட்டியிலோ இதை வளர்க்கலாம். பூரண செடியாக வேண்டுமென்பதில்லை. இளசாக, இரண்டு அங்குலம் உயரமாக இருக்கும்போதே உண்ணலாம். மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இந்த வகையில் முளைகட்டிய பயறுகள் எவ்வளவு பலனைக் கொடுக்கின்றனவோ அவ்வளவு பலனை இதுவுங் கொடுக்கும்.

லெட்டூசு உண்ட பிறகு சிலருக்கு ஏதாவது சிறு உபாதைகள் தோன்றினுல் அவற்றை சரியாக மென்று உண்ணுததாலே ஏற்பட்டவையே. இந்த நிலேயில் இளசான லெட்டூசுகளே சிறந்தவை; அல்லது முற்றிய இலேகள் நன்ருக நறுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். இந்த உருவத்திலோ அல்லது இளசாகவோ குழந்தைகளுக்கு உணவைக் கொடுக்கலாம்.

நாரங்கி ரசமோ, எலுமிச்சம் பழ ரசமோ இக்கீரையுடன் சேர்த்துக்கொண்டால், வாசனே இன்னும் அதிகமாகிச் சாப்பிட நன்ருயிருக்கும். ஆனுல் இத்துடன் கார்போஹைடிரேட் பொருள் ஏதாவது உண்ண வேண்டுமானுல், மேற்படி பழ ரசம் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருப்பது நல்லது.

காட்லிவர் எண்ணெய், அல்ட்ராவயலட் விளக்கு, இவற்றைப் பற்றிய விளம்பரங்கள், கணே நோயைத் தடுக்க, பச்சைக் கீரை வகைகள் எவ்வளவு தூரம் உதவுகின்றன என்பதை மறக்கும்படி ஒரளவுக்குச் செய்துவிடுகின்றன. இதைக் குறித்துப் பேரறிஞர் எச். எஸ். ஷெர்மன் சொல்லுகிருர்:

"காட்லிவர் எண்ணெயும், அல்ட்ராவயலட் சிகிச்சையும் பிரமாத மானவை தாம். ஆனுல் அவசியமானதற்கு மேலாக அவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துவிட்டோம். சில சாதாரண உணவுகளின் மதிப்பை நாம் மறக்கக்கூடாது.

"முட்டைக் கரு, பால், வெண்ணெய், கீரை வகைகள் இவற்றி லிருக்கும் மேலான வைட்டமின் சத்து ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டு, நிச்சயமெனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பின், உலகத்திற்கு வெளியிடப் பட்டிருக்கிறது."

ஷெர்மன் கூறிய உணவுகள் குழந்தைகளுக்கும், வயதாளிகளுக்கும் சிறந்த உணவாக அமைய வல்லவை.

நச்சு நீக்குதல்

இந்தியாவில் காய்கறிகளேப் பச்சடி செய்து சாப்பிடாமல் இருக்கக் காரணம், அவற்றிலுள்ள பூச்சிகள் குடலில் சென்றுவிடும் என்ற பயமே. எல்லாப் பச்சைக் காய்கறிகளேயும் நிதானித்துத் தான் கொள்ள வேண்டும். ஆனுல் அவற்றை நச்சு நீக்கித் தின்ருல் பாதகம் ஒன்றும் இல்லே.

பச்சைக் காய்கறிகளிலும், பழ வகைகளிலும் மட்டும் தான் நச்சு இருக்கிறது என்றல்ல. பெரும்பாலும் மீனும், மாமிசமும், கோழிகளும் கூட வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவற்றை நன்ருக வேக வைத்த பிறகும் கூட, அவற்ருல் க்ஷயரோகம், புற்று நோய், பன்றிப்

புழு நோய் முதலிய பல ரோகங்கள் உண்டாக்கக்கூடிய காரணம் இருக்கிறது.

பச்சடிக்கு உபயோகமாகும் மரக்கறிகளை முதலாவது நுரையுள்ள சோப்புத் தண்ணீரில் போட்டுக் கழுவி எடுக்க வேண்டும். பின் குளோரைட் ஆவ் லைம் (கால் அவுன்ஸ் ஒரு காலன் தண்ணீரில்) கலந்த தண்ணீரில் ஐந்து நிமிஷத்திற்குப் போட்டு வைக்க வேண்டும். இதற்குள் அதிலுள்ள கிருமிகள் எல்லாம் மாண்டுவிடும். திரும்பவும் நன்ருகச் சுத்தமான ஜலத்தில் கழுவிப் பச்சடிக்கு உபயோகிக்கலாம்.

டர்னிப்

வெகு காலமாக இது காட்டிலே வளர்ந்து வந்தது. ஆனுல் அது இப்போது எங்கும் பயிரிடப்பட்டு வருகிறது. இன்று இது ஒரு முக்கியமான உணவாகக் கருதப்பட்டு வருகிறது. இதில் பல தினுசுகள் இருக்கின்றன. ஆனுல் ஸ்விடி என்னப்பட்ட ரகமே மிகவும் பிரியமாய்க் கொள்ளப்பெறுகிறது.

இதில் மாச்சத்து இல்லை;இது கார்போஹைடிரேட் இல்லாத உணவானதால், நீரிழிவுக்கு மிகவும் உத்தமமானது. சமைப்பவர்களும், வீட்டு மாதர்களும் மேலே இருக்கும் பச்சை இலைகளை ஒதுக்கிவிட்டு, கிழங்கை மாத்திரம் உபயோகிக்கிருர்கள். இது தவறு. கிழங்கும் இலைகளும் இரண்டுமே நமக்கு உத்தம போஷணைச் சத்தைக் கொடுக்கும் சக்தியுள்ளவை. பசளையை எப்படி பக்குவம் செய்கிரேமோ அப்படியே இதையும் பக்குவம் செய்து, கிழங்குடன் உண்ண வேண்டும்.

இந்தக் கிழங்கிலிருந்து, சிறப்பாக இலைப் பாகத்திலிருந்து, போஷணைச் சத்துகள் அதிகம் பெற முடியும். பச்சைக் காய்கறி வகைகளில் அதிகமாகக் கால்ஸியம் இருக்கிறது. டர்னிப் இலையில் வளரும் பிள்ளைகளும், எலும்பு, பல், இழையங்கள் வளர்க்கும் பதார்த்தங்கள் குறைவாக இருப்பவர்களும் நிறைய கால்ஸியம் பெறும் பொருட்டு இதை நன்ருக உபயோகிக்க வேண்டும். இது தவிர, தாதுப்பொருள்களும், விசேஷமாக, சோடியமும், அயமும், பொட்டாசியமும் இருக்கின்றன. ஆகவே டர்னிப் ரசத்தைக் காரட் ரசத்தோடு கலந்து உண்டால், அது இரத்தத்தைக் காரமாக மாற்ற வல்லது.

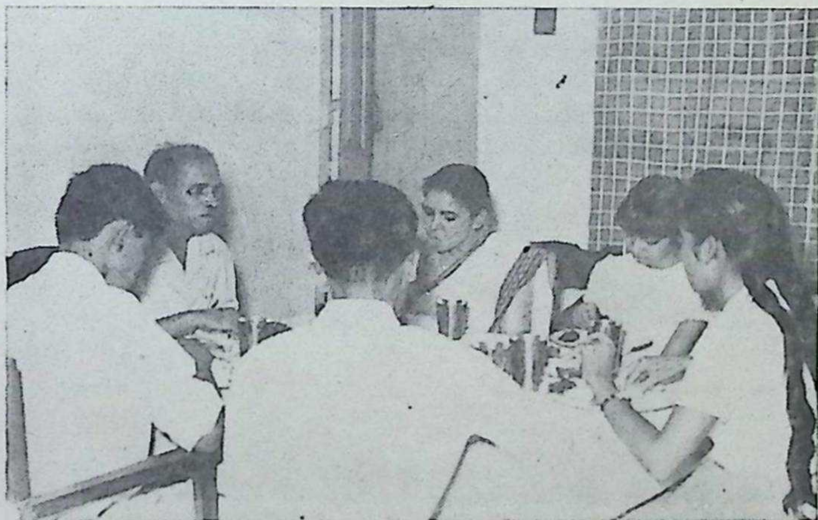
மெல்லிய எலும்புகள் இறுகப் போதிய மாக்னீஸியம் கிடைக்கும் பொருட்டு, இந்த ரசத்தோடு லெட்டூசு ரசமும் கலந்து உண்ண வேண்டும். பற்கள் உறுதி பெறுவதற்கு இந்தக் கலவை மிகவும் நல்லது.

ஆகவே டர்னிப்பையும் அதன் இலைகளையும் அதிகம் உபயோகியுங்கள்.

ஸெலரி

மேல் நாட்டில் இருப்பது போல நம் நாட்டில் ஸெலரி அவ்வளவு அதிகமாக இல்லே. நம் தேசத்திலுள்ள அந்நியர்கள் ஒரு கொத்து ஸெலரியைக் கண்டாலே போதும், அதிகச் சந்தோஷம் கொள்ளுகிருர்கள். இது பச்சையாகவே உண்ணப் பெறுகிறது. அதில் ஒரு முக்கிய உண்மை அடங்கியிருக்கிறது. உண்மையான போஷணேச் சத்து, உடலே வளர்க்கும் சத்து, ஔஷதச் சத்து, கீரை வகைகளேச் சமைக்காமல் பச்சையாக உண்பதால் தான் கிடைக்கிறது.

இதிலிருக்கும் தாதுப்பொருள்களில் ஸோடியமும் கால்ஸியமும் நாலுக்கு ஒன்று விகிதத்தில் அமைந்து கிடக்கிறது. கால்ஸியத்தை



O.W.P.H.

குடும்பமாகப் பேசிச் சிரித்து, களிப்புடன் அமைதியாக உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்

விட கரிம ஸோடியம் அதிகம். எனவே சந்து வாதத்துக்கு இந்த இலேக் கறி சிறந்த மருந்து. சந்து வாதத்தில் பாதிக்கப்பட்ட மூட்டுகளிலே அதிகம் கரிமமில்லா கால்ஸியம் சேர்ந்துவிடுகிறது.

கரிமமுள்ள ஸோடியத்தின் பொறுப்பு, சுண்ணும்பையும் மாக்னிஸியத்தையும் இந்த மாதிரி மூட்டுக்களில் சேர்வையில்லாமல்

இருக்கும்படி கலவையாக வைத்திருப்பது. இத்தகைய பலன் பெற வேண்டுமானுல், ஸெலரியைக் கொஞ்சம் அதிகமாகவே உபயோகிக்க வேண்டும். இதைச் சந்து வாதத்துக்கு மருந்தாக உபயோகிக்கும் பொழுது,ரசமாக கொள்வது மிகவும் நல்லது. பச்சைக் காரட் ரசமும் இதுவும் சம அளவில் சேர்ந்தால் அதிக பலனைத் தரும். இந்தக் கலவை ரசம் இரண்டு மூன்று பைன்ட் தினசரி கொண்டால் மிகவும் உத்தமம்.

இந்த முறையைக் கைக்கொள்ளும் சந்து வாத நோயாளிகள், சத்தை இழந்த தானிய மாவுப் பொருள்களையும், சர்க்கரையையும் அறவே விலக்க வேண்டும். ஏனெனில் அவை தாம் எலும்பு மூட்டுகளில் அதிகம் கரிமமில்லா கால்ஸியம் சேருவதற்குக் காரணம்.

பார்ஸ்லி

தயாரிக்கப்பட்ட உணவைச் சுவையுள்ளதாக ஆக்குவதற்கும், அதைக் கவர்ச்சியுள்ளதாக ஆக்குவதற்கும் பார்ஸ்லி முக்கியமாய் உபயோகப்பட்டு வருகிறது. இந்த வாசனையுள்ள கிரைக்கு வேறு சில குணங்களும் உண்டு. இது ஒரு மருந்துச் செடி; ஆகையால் ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும் சக்தி இதற்கு உண்டு. இந்த இலட்சணங்கள் மக்களுக்குப் பொதுவாகத் தெரியாது. பார்ஸ்லியில் அயம், காரம், தாதுப்பொருள்கள், வைட்டமின்கள் இருக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சி நிரூபிக்கிறது.

சமீபத்தில் பார்ஸ்லியை மற்றக் காய்கறி ரசங்களோடு சேர்த்தோ அல்லது பச்சடியாகக் கலவை செய்தோ உபயோகித்தால், அதில் அதிகம் இயற்கை கரிமப் பொட்டாஸியம் இருப்பதாகக் கவனிக்கப் பட்டு வந்திருக்கிறது.

ஐரோப்பாவிலும் அமெரிக்காவிலுமுள்ள சில வைத்தியசாலைகளில் ரச சிகிச்சை செய்கிருர்கள். நோயாளிகளுக்கு பல நாட்கள் காய்கறி ரசங்கள் அல்லது பழ ரசங்கள் மட்டுமே கொடுக்கிருர்கள். இந்த வைத்தியசாலைகளில் சிறுநீர்பிரித்தி, உவரிப்பை, மூத்திரக் குழாய் இவை சம்பந்தமான நோய்களுக்குக் காரட், லெட்டூஸ், ஸெலரி, பசலைக்கிரை ரசங்களோடு பார்ஸ்லி ரசத்தையும் கலந்து கொடுக்கிருர்கள். கண் சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கும் அது மருந்தாக உதவுகிறதென்று ஒரு நிபுணர் குறிப்பிடுகிருர்.

பச்சைப் பார்ஸ்லி ரசம் அதிக சக்தியுள்ளதாக இருப்பதால் ஒன்று இரண்டு அவுன்ஸ்களுக்கு மேல் உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. மற்ற காய்கறிகள் ரசங்களோடு இதைக் கலந்து உபயோகிப்பது சிறந்த முறை.

உருளைக்கிழங்கு

உலகின் உணவுத் திட்டத்திலே உருளைக்கிழங்குக்கு இருக்கும் ஸ்தானத்தைப் பார்த்தால், உலகத்தின் பல பாகங்களிலே வசிக்கும் மாந்தர்கள் உருளைக்கிழங்கைப் பற்றித் தெரிந்துக்கொள்வதற்கு முன்னால், தங்கள் உணவுத் திட்டத்தை எப்படி அமைத்துக் கொண்டார்கள் என்று அதிசயிக்க வேண்டியதிருக்கிறது. அதை இங்கிலாந்துக்கு முதன் முதலாகக் கொண்டு வந்தவர் சர் வால்டர் ராலி தான். ஏதேன் தோட்டத்திலுள்ள ஒரு முக்கியமான மரத்தைப் போல், வால்டர் ராலி அந்தத் தேசத்துக்கு நல்லதையும் கொண்டுவந்தார், கெட்டதையும் கொண்டு வந்தார்.

உருளைக்கிழங்கு ஒரு உத்தமமான உணவுப்பொருள் என்பதை டாக்டர் ஹின்ட் ஹீடி என்ற டேனிஷ் உணவாராய்ச்சி நிபுணர் நிருபித்துக் காட்டினர். அவருடைய குறிப்புகளும் முடிவுகளும், பின்னல் கொலம்பியா சர்வகலாசாலை டாக்டர் ரோஸ் என்பவரால் ஸ்திரம் செய்யப்பட்டன.

இந்த ஆராய்ச்சிகள் உருளைக்கிழங்கை போஷாக்கு மிக்க முதல் தர உணவுப் பொருள்களோடு சேர்த்து வைக்க வேண்டும் என்பதைக் காட்டுகின்றன. அது கிழங்கே ஆனாலும், அதில் அதிக புஷ்டி கொடுக்கக் கூடிய புரோட்டீன் சத்து இருக்கிறது. தினசரி மூன்று பவுண்டுகள் உண்டாலே போதும், உடலுக்கு வேண்டிய புரோட்டீன் தேவைகள் பூர்த்தியாகிவிடும். இது இந்தியாவைப் பொறுத்தவரையில் மிகவும் சந்தோஷமான விஷயமே; ஏனென்றால் உருளைக்கிழங்கு இங்கு அதிகமாகக் கிடைக்கும் ஒரு உணவுப்பொருள்.

உருளைக்கிழங்கை அரிசிக்குப் பதிலாகக் கூட உபயோகிக்க முடியும். இதில் அரிசியில் இருப்பதை விட நாற்பது மடங்கு சோடா பொட்டாஷ் போன்ற காரச்சத்துகள் இருக்கின்றன. இதில் சுண்ணும்பு இல்லை; ஆதலால் இதைப் பச்சைக் கீரை வகைகளுடன் உண்ணுவது மிகவும் நல்லது. சாதாரணமாக மாமிசத்தோடு பக்குவம் செய்து உண்ணுவது தவருன முறை. அதை நிறுத்த வேண்டும்.

சொறிக்கும், நரம்பு அதிர்ச்சிக்கும் மாற்ருக உபயோகமாகும் வைட்டமின்கள் அதில் இருப்பது இன்னொரு முக்கிய விஷயம். ஆரஞ்சு ரசத்திற்குப் பதிலாக உருளைக்கிழங்கை சூப்பாகச் செய்து, குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் கொடுப்பதின் அவசியத்தை இது வற்புறுத்துகிறது.

நம் நாட்டில் காய்ந்த உருளைக்கிழங்குகளை அவை கிடைக்காத காலத்தில் உபயோகப்படுத்துவது நல்லது. இந்த நிலையிலும் அவை பூரண பலனைத் தர வல்லவை.

நன்கு முதிராத கிழங்கின் தீமையையும் இங்கு குறிப்பிட வேண்டும். நன்ருகப் பக்குவம் ஆகாத கிழங்குகள், முளை வந்த கிழங்குகள், மேல் தரையில் வளர்ந்து அதிகம் சூரிய ஒளி பெற்றவை, இவற்றிலெல்லாம் "ஸொலனின்" என்ற ஒரு நச்சுப் பொருள் இருக்கிறது. இது கெடுதல் செய்வது. ஆகவே இவற்றை விலக்க வேண்டும். இந்த மாதிரிக் கிழங்குகள் சில இடங்களில் விரும்பப்பட்டாலும், சமையலுக்குத் தகுதியானவை நன்ருக வளர்ந்து, பெரிதானவையே.

சூடான அடுப்பில் உருளைக்கிழங்கைச் சுடுவது உத்தமமானது. வெளியில் எடுத்த பிறகு, உள்ளே இருக்கும் நீராவி அகலும் பொருட்டு, அதை அமுக்க வேண்டும்.

தோலை அகற்றுது் வேக வைப்பது புரோட்டீனையும், தாதுப் பொருளையும் காப்பாற்றுகிறது. ஆனல் அது வெந்திட எவ்வளவு நீர் வேண்டுமோ அவ்வளவு தான் வைக்க வேண்டும்.

உருளைக்கிழங்கு தோல் சீவப்பட்டால், அதை வெந்நீரில் வேக வைக்க வேண்டும். உணவுச் சத்துக்களை அப்பொழுது தான் காப்பாற்ற முடியும். உருளைக்கிழங்கு வெந்த நீர் சூப் செய்வதற்கு உபயோகப்படும். சமைக்கும்போது உருளைக்கிழங்கில் புரோட்டீனும் தாதுப்பொருளும் வெந்நீரில் கலந்திருப்பதால் சூப் உத்தமமாயிருக்கும்.

சோயா பீன்ஸ்

நாலாயிரம் வருஷங்களுக்கு முன்னுலேயே இது சீனுவில் பயிர் செய்யப்பட்டது. இது இப்போது கீழ் நாட்டு ஏழை எளியவர்களுக்கு உத்தமமான புரோட்டீன் உணவாக அமைந்திருக்கிறது. 40% புரோட்டீன், சிறிதளவு மாவுச் சத்து, 20% கொழுப்பு, சுண்ணும்பு, வைட்டமின் ஏ, பி இவை தாம் இதிலிருக்கின்றன. இதினுடைய சத்து காரச் சத்து.

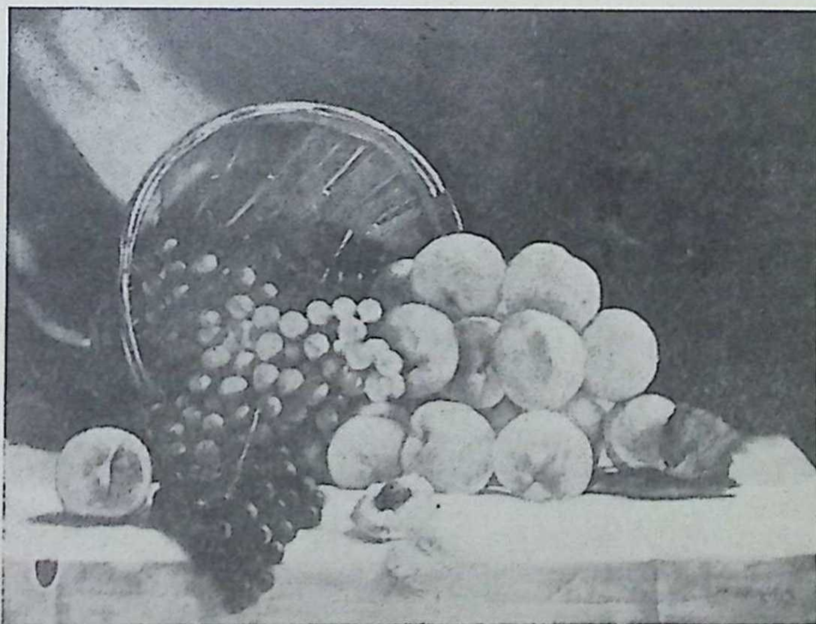
இது மனிதர்களுக்கு ஓர் சிறந்த உணவாகச் சிபார்சு செய்யப்பட்ட போதிலும் இரு முக்கிய காரணங்களுக்காக ஜனங்கள் அதை அவ்வளவாக விரும்புகிறதில்லை. ஒன்று அதன் ருசி பலருக்குப் பிடிப்பதில்லை. இம்மட்டும் சில உணவுத் தொழிற்சாலைகளே சோயா பீன்ஸைச் சரியாகப் பக்குவம் செய்யக்கூடியவையாய் இருக்கின்றன.

இரண்டாவது, அதை வீட்டிலே சமையல் செய்வது ஒரு பெரும் பிரச்சினை: அதைத் தயாரிக்க விசேஷ ஏற்பாடுகள் அவசியம். சீனுவில் பீன்ஸை தண்ணீரில் ஊற வைத்து, பின் வறுத்துவிடுவார்கள். அதிலும் சிறந்த முறை, 10% உப்பு நீரில் பத்து மணி நேரம் பீன்ஸை நனைய வையுங்கள். பின் அரை மணி நேரம் சிறு நெருப்பில் வேக வைத்து, வறுத்துவிடுவது தான்.

இன்னொரு வழி: பீன்ஸை மற்றப் பயறுகளைப் போல் முளைகட்டி உண்ணலாம். பீன்ஸை நன்ருக சமைக்க வேண்டுமானல், வாயு அமுக்கத்தின் துணை கொண்டு ஸ்டீம் குக்கரில் பக்குவம் செய்யலாம்.

மாமிசம், மீன், கோழி, முட்டை இவற்றிலிருப்பது போல் சோயா பீன்ஸிலும் வெஜிடபிள் புரோட்டீன் இருக்கிறது. இவற்றைப் போலுள்ள உணவுப் பொருள்களிலிருக்கும் வெஜிடபிள் புரோட்டீன் மிதமாகத் தான் உபயோகிக்க வேண்டும். அமெரிக்காவில் பிராணி களுக்கு உணவு அளிப்பதில் கண்ட அனுபவங்கள் இவற்றை உறுதி செய்கின்றன. மற்ற நிலைமைகளிலே இருப்பது போல இங்கும் புரோட்டீன் சத்து அமிதமானல் இரத்த அழுக்கம் அதிகப்படுதல், சிறுநீரில் அசடுகள், சிறுநீர்ப்பிரித்திகள் கேடுறுதல் முதலியவைகள் தோன்றும்.

சாதாரணமாக நாள் ஒன்றுக்கு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய புரோட்டீன் சத்து 4 அவுன்ஸ் ஆகும். சில நிபுணர்கள் இந்த அளவை விடச் சற்றுக் குறைந்தால் கூட நல்லது என்று எண்ணுகிருர்கள்.



நமது உணவில் காய்கனிகள் அதிகமாகச் சேர வேண்டும்

அதிகமாயிருந்தால் உடலின் தொழில் முறை பாதிக்கப்பட்டு, உறுப்புகளில் இறுக்கம் காணப்படுகிறது.

சோயா பீன்ஸிலிருந்து எடுக்கப்படும் பால் ஜப்பான் தேசத்தில் அதிகம் உபயோகத்திலிருக்கிறது. இந்தப் பாலிலிருந்து "டோபு" என்ற பெயரில் பாலாடைக் கட்டி மாதிரி ஒன்று செய்யப்படுகிறது.

பழங்கள்

மனிதன் புராதனமாகியதும், இயற்கை உணவாகியதும் ஆன பழங்கள், கீரைகள், தானியங்கள், கொட்டைகள் இவற்றைவிட்டு, மாமிச உணவை உண்ணும்படியான சூழ்நிலையைப் பற்றிச் சரித்திரம் ஒன்றும் சொல்லவில்லை. இந்த மாதிரியான உணவு மாறுதல் உடலைப் பாதித்து, தொத்து வியாதிகளுக்கு இலக்காக நேரும்படி ஆக்கிவிட்டிருக்கிறது.

இவற்றால் ஏற்பட்ட பலாபலன்கள் எல்லாம் சமீபத்தில் நிரூபிக்கப்பட்ட விஷயங்களே. இவற்றை ஆராய்ந்த போஷணை வல்லுநர்களும், உணவு முறை ஆராய்ச்சி நிபுணர்களும் நம்முடைய பழைய பழக்கத்திற்கே போய் விடுகிறது நல்லது என்று முடிவு சொல்லுகிறார்கள்.

தினசரி உணவுத் திட்டத்தை அமைக்கும்பொழுது, அதில் அவசியம் கொள்ள வேண்டிய சத்துப் பொருள்கள் எவை என்பதை நாம் அறிவோம். பழங்களிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய சத்துப் பொருள்களாவன: காரத் தாதுப்பொருள்கள், வைட்டமின் ஏ, ஸி, சிட்ரிக் ஆசிட், மாலிக் ஆசிட், டார்டாரிக் ஆசிட், பெப்டின். இவை கலந்தும் தனித்தனியாகவும் பழங்களில் காணப்படுவதால், பெருவாரி யான வியாதிகளுக்கு இவற்றிலிருக்கும் சத்துக்கள் ஔஷதங்களாக அமைந்திருக்கின்றன.

மேலும், குடலிலுள்ள நச்சுக்களை நீக்கும் குணமும், உணவுப் பொருள்களை அழுகச் செய்யும் கிருமிகளை மாற்றி, புளிக்க வைக்கும் கிருமிகளாகச் செய்யும் குணமும் பழங்களுக்கு உண்டு.

மேல் நாட்டிலுள்ள சில வைத்தியசாலைகளில் பழங்களை ஔஷத மாக உபயோகிக்கிறார்கள். நோயாளிக்குப் பல நாட்கள் சேர்ந்தாற் போல் பழமே கொடுக்கப்படுகிறது. சிகிச்சைக்கு வந்திருப்பவருடைய நிலையைப் பரிசோதித்து, அதற்கு ஏற்றபடி நிர்ணயிக்கிறார்கள்; நோயாளியே தனக்குப் பிடித்த பழங்களைச் சில மாறுதல்களோடு கொள்ளும்படி செய்யவும் சாத்யமாய் இருந்து வருகிறது.

பழங்களுக்கு ஒரு முக்கியமான குண விசேஷம் இருக்கிறது. பூமியின் ஆழத்திலிருக்கும் தாதுப்பொருள்களை இழுத்துத் தேக்கி வைத்திருக்கின்றன. ஆனால் சிறிதளவு நீளமே வேருள்ள கீரை, தானிய

வகைகளால் அப்படிச் செய்ய முடியாது. பழ மரங்களின் வேர்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நீளமானதாகவும் வலுவுள்ளதாகவும் இருக்கின்றனவோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிக ஆழத்திலிருந்து தாதுப் பொருள்களை அவை கிரகித்துக்கொள்ளுகின்றன. அச் சத்துகள் அமிதமாகப் பழங்களில் தான் நிச்சயமாய்க் கிடைக்கும்.

பழங்களைச் சாப்பாட்டோடு வேண்டுமானால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம் என்ற நிலை போய், ஆரோக்கியத்திற்கு உத்தமமான உணவு பழங்களே என்று இப்பொழுது மனிதர்கள் எண்ணத் தலைப்பட்டுவிட்டார்கள்.

அந்தந்தக் காலத்திற்கேற்ற பழங்கள் இந்தியாவில் கிடைப்பது அரிது என்பதோடல்லாமல், கிடைப்பதும் பழுத்து விடுவதற்கு முன்னாலேயே பறித்துவிடப்படுகின்றன. இயற்கை முறையில் பழுக்கவில்லை என்றால் ஆரோக்கியமோ, வளர்ச்சியோ, காப்பாற்றுந் தன்மையோ அவற்றில் இல்லை. பழுத்து விடுவதற்கு முன்னால் அவற்றைப் பறிக்காமலிருப்பதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைக் கிராமப் பிரமுகர்கள் செய்ய வேண்டும். பழ மரங்களை வளர்க்க ஒரு இயக்கமே தோன்ற வேண்டும். மா, பப்பாளி,கொய்யா, பேரி, தக்காளி போன்ற பழங்கள் இந்தியாவில் நன்றாக உண்டாகின்றன. மேல் நாட்டுப் பழ வர்க்கங்களை வளர்ப்பதற்கும் சில இடங்களில் சாதகம் இருக்கிறது.

தக்காளி

இப்போது உணவுத் திட்டத்திலே மிகவும் முக்கியமாய் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும் தக்காளி முதல் ஸ்தானத்திற்கு உருளைக்கிழங்குடன் போட்டி இடுகிறது. அதிலிருக்கும் சத்துக்களைப் பார்த்தால், அதைக் காய்கறியோடு சேர்க்காமல், பழ வகையோடு தான் சேர்க்க வேண்டும். மற்றப் பழங்களைப்போல் இதிலும் கார தாதுப்பொருள்களும், வைட்டமின் ஏ, பி, ஸி-யும் அபரிமிதமாக இருக்கின்றன.

தக்காளி மருந்தாக உபயோகமாவது அதன் ஆன்டி ஸ்கார்பிக் குணத்தைப் பொறுத்தது. அதிகமாகத் தக்காளி உபயோகித்தால் ஸ்கர்வி என்னும் சொறி வராமல் தடுப்பதோடு, வந்ததைக் குணமாக்கவும் செய்கிறது. இதுவே அதன் சிறந்த இலட்சணம்.

உணவுத் திட்டத்தில் வைட்டமின் ஸி குறைந்தால், இந்தச் சொறி வியாதி தோன்றுகிறது. குழந்தைகளுக்கு இந்த வைட்டமின் இல்லாவிட்டால், முகத்திலே பிரகாசம் இல்லாமை, உடல் வளர்ச்சி குன்றுதல், பசி இன்மை, எடைக் குறைவு, பல் ஈற்றிலிருந்து இரத்தம் கசிதல் ஆகிய நிலைமைகள் தோன்றும்.

வாலிபப் பருவத்தில் வைட்டமின் ஸி குறைந்தால் சக்தியின்மை, ஈற்றிலிருந்து இரத்தம் கசிதல், முகத்தில் பொலிவழிதல், மூச்சுச் சவங்கி வருதல், கால்கள் உளைதல், சருமங்களில் சிவப்பான புள்ளிகள் முதலியவை தோன்றுகின்றன.

இதற்கு உத்தமமான சிகிச்சை தக்காளி ரசம், அல்லது 4–6 அவுன்ஸ் தக்காளிப் பழங்களை விழுங்குவதே.

தாய்ப் பால் சாப்பிடும் சிறு குழந்தைகளுக்கு முதல் மாதத்திற்குப் பிறகு வடி கட்டிய தக்காளி ரசம் கொடுக்கலாம். ஒரு நாளைக்கு 2 டீஸ் பூன் கொடுக்க ஆரம்பித்து, மூன்று மாதங்களில் 5, 6 டீஸ்பூன் வரை கொடுக்கலாம். முதலில் சிறு ஜுரம் தோன்றலாம். இதைச் சட்டை செய்ய வேண்டியதில்லை. உடல் அதைத் தானாக சமாளித்துக் கொள்ளுகிறது.

சொறி வியாதியை நீக்கும் சக்தியைத் தவிர, இதில் பொட்டா ஸியம், ஸோடியம், கால்ஸியம், அயம், வைட்டமின் ஏ, பி, இவையும் இருப்பதால் வேறு பல ஔஷத குணமும் காணப்படுகிறது. சிட்ரிக் ஆஸிட், மாலிக் ஆஸிடுகள் 5%ம், ஆக்ஸாலிக் ஆஸிட் 10,000-ல் 0.5 பாகமும் இருக்கிறது.

பேர் எலுமிச்சம் பழம்

பேர் எலுமிச்சம் பழத்திற்கு (லெமன்) மதிப்பு இதிலிருக்கும் ரசத்தினாலேயே. இதில் 7.5 சிட்ரிக் ஆஸிடும், 2-3% பொட்டாஸியம், பாஸ்பரஸும் இருக்கின்றன. பல வருஷங்களாகச் சொறிபோன்ற சில கோளாறுகளை நீக்கவும் தடுக்கவும் செய்யும் வல்லமை இந்தப் பழத்திற்கு இருக்கிறதென்று எண்ணப்பட்டு வந்திருக்கிறது. இந்தச் சொறியை நீக்கும் சத்தைத் தான் இப்பொழுது வைட்டமின் ஸி என்று பெருமையுடன் பேசுகிறார்கள். இது ஒரு நுண்ணிய காடிச் சத்து. இதற்கு அஸ்கார்பிக் ஆஸிட் என்று பெயர் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

ஆரோக்கியத்தைக் காக்கும் உணவுகளில் வைட்டமின் ஸி-க்கு சமானமாக, பேர் எலுமிச்சம் பழத்தில் இருக்கும் பொட்டா ஸியத்திற்கும் மதிப்புண்டு. பொட்டாஸியம் ஒரு கார தாதுப்பொருள். உடல் இழையங்களுக்கு, கார உப்புகள் வேண்டியதிருப்பதால் இந்தப் பழத்திலிருக்கும் பொட்டாஸியம் அவற்றை அதிகம் உருவாக்கித் தருகிறது. வாதத்தைத் தீர்ப்பதிலும், காடிச் சத்தால் உடல் நிலை மாறும்பொழுதும், இதன் உபயோகம் நன்றாகப் புலப்படுகிறது.

வளர்ச்சி குறையாமல் இருப்பதற்கும், புது இழையங்கள் உண்டா வதற்கும் பாஸ்பரஸ் அவசியம். உடல் இழையங்களில் பிராண வாயு அதிகம் செல்லும்படியும் இது செய்கிறது.

பேர் எலுமிச்சம் பழத்திலுள்ள சிட்ரிக் ஆஸிட் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஓர் நச்சு நீக்கி; ஆனல் அதை உபயோகப்படுத்தினல் கெடுதி ஒன்றும் இல்லே. அது உடல் இழையங்களுக்குத் தீங்கு விளேக்காது, கிருமிகளே அழிப்பதில் மிகவும் சிறந்தது. இதனலேயே இப் பழத்தின் ரசத்தை தனியாகவோ, தண்ணீரில் சேர்த்தோ உள்ளும் புறமும் வேண்டிய அளவு உபயோகிக்கலாம்.

இவ்வித ஆரோக்கியம் அருளும் வஸ்துக்கள் பேர் எலுமிச்சம் பழத்திலே இருப்பதனலே, இந்தியாவின் உணவுத் திட்டத்திலே இதுவும் முக்கிய இடம் பெற்றிருக்கிறது.



B. Guild

ஆப்பிள், திராட்சை முதலியன உயர்ந்த ஆகாரங்கள்

கண் படலம், பல் இடுக்கில் சீழ் வடிதல், கரப்பான் புண், வயிற்றிலே புளிப்பு முதலிய பலதரப்பட்ட நோய்களுக்குப் பேர் எலுமிச்சம் பழ ரசத்தோடு இதர பழ ரசங்களும் கலந்து கொடுத்து நல்ல பலனேக் கண்டதாக அமெரிக்காவிலிருந்து பல செய்திகள் வருகின்றன.

பேர் எலுமிச்சம் பழத்திலே உள்ள சத்துக்கள் வீட்டு வைத்தியம் செய்வதற்கு ஏற்ற முறையிலே சிறப்பாக அமைந்து இருக்கின்றன. இந்தியாவின் பலதரப்பட்ட நோய்ப் பிரச்சினேகளேத் தீர்ப்பதற்கு, எலுமிச்சம் பழத்தைப்பற்றி அதிகப் பிரசாரம் செய்ய வேண்டும். அதன்

உபயோகம் நன்ருய் அறியப்பட்ட பிறகு, அது மிகவும் பலனுள்ள ஒரு இயற்கை ஔஷதம் என்பதும், எளிதாகவும், மலிவாகவும் கிடைக்கக் கூடிய ஒரு வஸ்து என்பதும் புலனுகும்.

பேரீச்சம் பழம்

ஒரு அவுன்ஸ் பழத்திலே 98.4 காலரிகள் இருக்குமென்ருல், அது எவ்வளவு சக்தி தரக்கூடிய உணவு என்பது தெளிவாகும். இச் சக்தி சர்க்கரை வடிவமாக "குளுகோஸ்" என்ற பெயரால் 70% அடங்கி யிருக்கிறது. இதிலுள்ள சர்க்கரைக்கும் சாதாரணமாக நாம் வாங்கும் கரும்புச் சர்க்கரைக்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது. பேரீச்சம் பழத்தி லிருக்கும் சர்க்கரைச் சத்து உடலில் இழையங்களுக்கும் அதன் தேவை களுக்கும் ஏற்ற முறையிலே இயற்கை உணவாக அமைந்திருக்கிறது. இது பழுக்கும் போதே ஓரளவு செரிக்கப்பட்டுவிடுவதனுல், உடலில் சென்றதும், சக்தியாக உறியப்பட்டுவிடுகிறது.



தினமும் இரண்டு மூன்று தடவை ஆரஞ்சு ரசம் அருந்துவது மிகவும் நல்லது

பேரீச்சம் பழச் சர்க்கரையிலே போஷணைச் சத்துக்களான சுண்ணும்பு, அயம், புரோட்டீன், வைட்டமின்கள் கலந்திருப்பது அதன் இன்னெரு விசேஷம். சம அளவுள்ள இறைச்சியை விட பேரீச்சம் பழத்தில் அதிகம் அயம் இருக்கிறது. பலவித உணவுச் சத்துக்களை இவ்விதம் ஒரு சம நிலையிலே வைத்திருப்பது ஆரோக்கியத்தை விருத்தியாக்க இயற்கை கையாளும் முறைகளில் ஒன்று.

ஆனல் கரும்பிலிருந்து கிடைக்கும் சர்க்கரையோ செயற்கை முறையில் தயாரிக்கப் பெற்று, அதிகத் தித்திப்பு உள்ளது. அது ஒரு வித காடிச் சத்தை உண்டாக்கி, ஜீரண உறுப்புகளையும், கழிவாய்க் கூறுகளையும் உறுத்துகிறது. சர்க்கரையை எப்போதும் அதிகமாக உபயோகிப்பவர்களுக்கு இதனலேயே வயிற்றில் புளிப்பும், இரைப் பையிலே கோளாறும் உண்டாகிறது. நீரிழிவுக்கும் கூட இது ஒரு காரணமெனக் கருதப்படுகிறது.

மேலே சொல்லப்பட்டவையிலிருந்து, சாதாரணச் சர்க்கரையை விட பேரீச்சம் பழம் மிகவும் விசேஷமான உணவு என்றும், உடல் சக்தியை அளிப்பதில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்றும் தெளிவாகிறது.

இதன் இன்னெரு இலட்சணம், குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பிரீதியாக இருக்கும். எவ்வளவு வேண்டுமானலும் பேரீச்சம் பழத்தை உண்ணலாம். தீங்கில்லை.

மெச்னிக்ஆப் என்பவர் குடலிலிருக்கும் அசுத்தக் கிருமிகளின் சுபாவத்தை மாற்றுவதற்குப் பேரீச்சம் பழம் உபயோகிக்க வேண்டும் என்று முதல் முதலில் சொன்னர். இதனல் புளித்துப் புழுங்கும் கிருமிகள் நாசமாவதோடு, ஓர் அளவு காடி பெருக்கும் நுண்ணணுக் களும் விருத்தியாகலாம். அழுகச் செய்யும் அணுக்கள் பேரீச்சம் பழம் கலந்த உணவில் உயிர் வாழ முடியாது. ஆனல் குடலிலே நன்மை செய்யும் அணுக் கிருமிகள் பேரீச்சம் பழத்திலிருந்து பெரிய சாதகங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளுகின்றன.

மலச் சிக்கலால் கஷ்டப்படுபவர்கள் பேரீச்சம் பழத்தை உண்பது நல்லது. உபயோகிப்பதற்கு முன்னல் பழங்கள் நன்ருக இருந்த போதிலும், அவற்றின் மேலிருக்கும் அசுத்தப் பொருள்கள் அகல வேண்டும். மேல் தோலை அகற்றுவதற்கு வெந்நீரில் கொஞ்ச நேரம் வைத்தால் போதும், சுலபமாக உரித்து எடுத்துவிடலாம். பேரீச்சம் பழத்தை அதிகமாக உண்ணுங்கள்.

விலங்குகளிலிருந்து பெறும் உணவு

எச். ஸி. மெங்கல், எம். டி

பால்

நாம் பாலை உண்டு தான் வாழ்வைத் தொடங்குகிறோம். அது ஒன்று தான் குழந்தைக்குப் பூரணத்தன்மை வாய்ந்த உணவு. வளரும் குழந்தைக்கு, வளர்ச்சி தரக்கூடிய சத்துக்கள் அதில் போதிய அளவில் அடங்கியிருக்கின்றன. ஆரம்பப் போஷணைக்கு ஏற்றபடி, இயற்கை பூரண அளவிலே போஷணைச் சத்துகளைப் பாலில் அடக்கி வைத்திருக்கிறது. முதலில் தாய்ப் பாலும், பிறகு சில மாறுதல்களுடன் பசுவின் பாலுமாக, நமது அனுபவம் பாலின் எல்லையற்ற மதிப்பை நன்கு உணர்த்தியிருக்கிறது.

மேன்மை தங்கிய லின்லித்கோ பிரபு சிம்லாவில் ஓரிடத்தில் பேசும் போது, பாலைப்பற்றி பின்வருமாறு குறிப்பிட்டார்: "விஞ்ஞான பூர்வமாக பாலின் தாராளமான உபயோகம் வளரும் குழந்தைகளுக்கு அவசியம் என்றும், குழந்தைப் பருவத்தில் இத்தகைய போஷணை தான் பின்னால் வரும் வாழ்வில் நல்ல உடலமைப்பைக் கொடுக்கிறது என்றும் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. என்னுடைய தேசத்தில் நடந்த சில சோதனைகளால் ஏற்பட்ட முடிவுகளை உங்களுக்குச் சிறிது சொல்லு கிறேன். சராசரி ஒரு பைன்ட் பால் வளரும் பையன்களுக்குக் கொடுத்து வந்ததில் ஒரு ஆண்டில் 3.85 பவுண்டிலிருந்து 6.98 பவுண்டுக்கு எடையை உயர்த்தி இருக்கிறது. அதே மாதிரியாக சராசரி உயரம் 1.84 அங்குலத்திலிருந்து 2.63 அங்குலத்திற்கு உயர்ந்திருக்கிறது. எல்லாம் தினசரி உணவுத் திட்டத்தோடு ஒரு பைன்ட் பால் சேர்த்துக் கொண்டதன் பயன்."

இந்திய நாட்டிலே இருக்கும் உணவுத் திட்டத்திலே இறைச்சி அதிகம் கலவாமல் இருப்பதால், உரிய அளவிலும் தரத்திலும்

புரோட்டீன் பொருள் பெறுவது ஒரு முக்கிய தேவையாக இருந்து வருகிறது. இறைச்சி இல்லாத உணவுப் பொருளிலிருந்து பசுவின் பாலில் கிடைக்கும் அளவுக்கு அவ்வளவு நல்ல புரோட்டீன் பொருள் கிடைப்பதில்லே. உண்மையில் பசுவின் பால் புரோட்டீன், இறைச்சிப் புரோட்டீனே விடச் சிறந்தது என்று அனுபவம் நிரூபித்திருக்கிறது.

இதனுல் கசாப்புக்கடை வியாபாரத்தை விட, பால் வியாபாரத்தையே அதிகம் ஆதரிக்க வேண்டுமென்று ஏற்படுகிறது. அமெரிக்க உணவுத் திட்டத்தைப் பற்றி எழுதும் போது மக்காலம் கூறுகிருர்: "திங்கு ஒன்றும் ஏற்படாமல் நாம் மாமிச ஆகாரத்தையே அகற்றி விடலாம். பெரியவர்கள் ஆகாரத்திலும் கூட இப்பொழுது சேர்த்துக்கொள்வதை விட அதிகம் பால் சேர்க்க வேண்டும்; அவ்வளவு தான். பலனேத் தேச மக்களின் உடல் நிலே நாட்டிவிடும்." ஒருவன் அமெரிக்காவில் சராசரி ஒரு வருஷத்தில் உட்கொள்வது 55.3 காலன் பால். ஆனுல் ஒரு இந்தியனுக்கு சராசரி 6.5 காலன்கள் (தினசரி 3 அவுன்ஸுக்கும் குறைவாக) கிடைக்கிறது. இருவரையும் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். இந்தியாவின் ஒரு முக்கிய வியாபார ஸ்தலத்திலுள்ள ஒரு குழந்தை ஆசிரமத்தில் ஒரு நாளேக்கு மூன்று டேபிள் ஸ்பூன் பாலே குழந்தைகள் பெற்ருல், அதுவே பெரிது. என்ன மோசமான நிலேமை! அமெரிக்கனுடைய ஆரோக்கியமும் சக்தியும் 2 பவுண்டு பால் குறை வதனுலே பாதிக்கப்படுமானுல், தினசரி மூன்றே அவுன்ஸுகள் பெறும் இந்தியர்களின் நிலேமை என்ன? தினசரி மூன்றே டேபிள் ஸ்பூன்கள் பெறும் குழந்தைகள் எப்படி உயிர் வாழ்ந்துவிட முடியும்?

சர் ராபர்ட் மெக்காரிஸன் எழுதுகிருர்: "உணவில் பாலும், பால் பண்டங்களும் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுமானுல், இறைச்சி உண்ண வேண்டிய அவசியமே இராது. போதுமான அளவு பால் என்பது 1 பைண்டுக்கும் ஒரு குவார்ட்டுக்கும் குறைந்திருக்கக்கூடாது. ஆனுல் எந்தக் குழந்தையாவது இந்த அளவு உண்ணுகிறது என்று நம்ப முடியாது.

"போஷணையைப் பொறுத்த மட்டில், இந்தியாவின் முக்கிய தேவை மென்மேலும் நல்ல பால் உற்பத்தியைப் பெருக்க வேண்டியதே. நாட்டின் சுகாதாரமே பாலேப்பொறுத்திருக்கிறது. பாலேவிடச் சிறந்த உணவுப் பொருள் இல்லே...வருங்காலத்து மனித வர்க்கம் சுகமாக வாழ வேண்டுமானுல், பாலின் முக்கியத்துவத்தை உணர வேண்டும். இந்தியாவும், மற்ற நாடுகளுக்கு இணேயாகப் பால் பெருக்குவதை ஊக்குவதற்கான முயற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும்."

அதில் ஒரு நூதனமும் இல்லே. ஒரு புது இயக்கம் ஆரம்பமாக வேண்டும். அதன்படி பாலின் உபயோகத்தைப் பரவச் செய்ய

வேண்டும். அதோடு, விஞ்ஞான முறையிலே அவற்றைப் பெருக்கவும் விநியோகிக்கவும் செய்ய வேண்டும்.

முன் காலத்தில் "சிஷ்ருதா"வில் பின் வருமாறு எழுதப் பட்டிருக்கிறது. "உணர்வுள்ள எல்லா உயிர்களுக்கும் இசைய அமைந் திருக்கிறது பால். வாழ்வின் எல்லாப் பருவங்களிலும் பால் துணை நிற்க வல்லதால், அது நன்ருக, நிர்விசாரமாக, ஏன், பித்தக் கோளாறுகளின் போதும், இதயக் கோளாறுகளின் போதும் கூட உபயோகிக்கலாம். கப நோய், நாட்பட்ட ஜுரம், இருமல், வயிற்றுக் கோளாறுகள், எல்லாவற்றிலும் இதன் குணம் புலப்படும்."

முன்னிருந்தவர்களை விட, இப்போதுள்ள விஞ்ஞானிகள் பாலின் சிறப்பையும், அதன் ஔஷத இலட்சணங்களையும் நன்கு அறிந்துள்ளார்கள்.

நல்ல சத்துள்ள பால், ஆரோக்கியமுள்ளதும், நன்ருகப் போஷிக்கப் பெற்றதுமான பசுவிலிருந்து தான் கிடைக்கும் என்பதை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. பால் நன்ருகக் கிடைக்க வேண்டுமானுல், பசுக்களை நன்கு பராமரிப்பது அவசியம்.

பாலைக் காய்ச்சும் போது சில சத்துக்கள் அழிகின்றன. ஆனுலும் அதைக் காய்ச்சித் தான் குடிக்க வேண்டும். அவ்விதம் இழக்கும் சத்துக்களுக்கு ஈடாக உணவில் பழங்களையும், பச்சைக் கீரை வகை களையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பல வித நல்ல பால் பொடிகள் இப்போது கிடைக்கின்றன. அவை அமெரிக்கா, கனடா, ஆஸ்திரேலியா முதலிய தேசங்களில் நல்ல ஊட்டம் பெற்ற பசுக்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுமானுல் சிறப்பாய் இருக்கும். பால் பொடியோடு தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்க்கப் படுமானுல், அவை நல்ல ரகப் பாலாக எல்லா அவசரங்களுக்கும் உபயோகிக்க முடியும்.

பாலோடு சாதாரண சர்க்கரை உபயோகிக்கக் கூடாது. ஏனெனில் இந்தக் கலவை புளிப்பையும் வாயுப் பொருமலையும் கொண்டு வரும். அதிகம் தித்திப்பு அவசியமானுல் தேனைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

பாலைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ச் சப்பியே உமிழ் நீரோடு சேர்த்துக் குடிக்க வேண்டும். இது வயிற்றிலே பெரிய பெரிய தயிர்க் கட்டிகள் உண்டாவதைத் தவிர்க்கும்.

தவிர, மரக்கறி உணவையே முக்கியமாய்க் கொள்வோருக்கு, பால் ஒரு துணை ஆகாரமாக உதவுகிறதென்று நாம் எண்ணலாம். மற்ற உணவில் கிடைக்காத சத்துக்களை இதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். இந்தியாவில் பொதுவாகக் கொள்ளப்பெறும் மரக்கறி

உணவு பூரணமானதே அல்ல. ஆகவே உணவோடு பால், பால் பதார்த்தங்கள், தயிர் முதலியவற்றைச் சேர்த்துக்கொண்டால் இது சரியாகிவிடும்.

ஆட்டுப் பால்

மற்ற உயிர் இனங்களுக்கு இருப்பது போல் ஆட்டுக்கும் நல்ல, கெட்ட இயல்புகள் உண்டு. இதன் தீய குணம் பற்றி கார்ல் வோக்ட் என்பவர் "ஆட்டைப் படைத்தது பிசாசு என்ற கட்டுக்கதை சரிதான்" என்று சொல்லுகிறுர். அவர் மேலும் எழுதுவது: "உலகத்திலேயே இந்தப் பிராணி தான் காட்டை அதிகம் அழிப்பது. பழங்கால நாகரிகத்தின் உன்னத நிலமான மத்திய தரைப் பிரதேசத்தில் காடுகள் அழிந்ததற்கும், மலைகள் மொட்டையானதற்கும், சிதோஷ்ணம் வறட்சி பெற்றதற்கும் இந்த விலங்கினுல் ஏற்பட்ட அழிவே காரணம்."

இந்த உண்மை நம் நாட்டில் மோட்டார் செல்லும் பாதைகளில் போவோர்கள் ஒவ்வொருவர் கண்ணிலும் படாமல் போகாது. ஆடுகளால் அழிக்க முடியாததை மேய்ப்பவர்கள் பறித்து எறிந்து விட்டிருக்கிறுர்கள். இப்படியாக எண்ணற்ற நிழல் கொடுக்கும் மரங்கள் அழிந்தன.

இந்தப் பிராணியின் உபயோகமான தன்மை மகாத்மா காந்தியால் நன்ருக விளக்கப்பட்டுள்ளது. பொதுவாகச் சேம்பர்லேனுக்கும் குடைக்கும் எவ்வளவு சம்பந்தமோ, அவ்வளவு சம்பந்தம் ஆட்டுப் பாலுக்கும் காந்திஜிக்கும் உண்டு எனறு அநேகர் எண்ணுகிறுர்கள்.

ஆட்டுப் பால் போஷணை உள்ளது. போஷணைக் குறைவு எற்பட்டவர்களுக்கு அது எளிதில் ஜீரணிக்கக் கூடியது. ஆனுல் இது பொதுவான உண்மையல்ல. சிலருக்குத் தான் பொருந்தும். வெண்ணெயும், பாலாடைக் கட்டியும் பசுவின் பாலிலிருந்து செய்வது போல இதிலிருந்தும் செய்யலாம்.

ஆட்டுப் பாலைக் கொதிக்க வைத்தே உபயோகிக்க வேண்டும் என்பதை அழுத்திச் சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில் பசுவின் பாலைப் போல இதினுலும் நோய்க் கிருமிகள் தாவலாம். ஆட்டுப் பால், பசுவின் பால், பன்றி இறைச்சி இவை எல்லாவற்றிலுமே ஒரு வித ஜுரம் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் உண்டு என்று தெரிய வந்திருக்கிறது. கொதிக்க வைப்பதினுல் கிருமிகளைப் பரவாமல் தடுக்க முடியும்.

ஆட்டை "ஏழையின் பசு" என்று சொல்லுகிறுர்கள். இந்தியாவில் அதற்கு உபயோகம் அதிகம். அதனுடைய விலை எல்லோரும் வாங்கக் கூடிய அளவில் இருக்கிறது. இது தவிர, ஆரோக்கியத்தைத் தரும் இலட்சணத்திலே அது சிறந்து விளங்குகிறது. கீழ்க்கண்ட விபரங்கள்

பசுவின் பாலுக்கும் ஆட்டுப் பாலுக்கும் உள்ள தாரதம்மியத்தைக் காட்டும்:

மொத்தக் காலரிகள் :

	தண்ணீர்	கட்டி	கொழுப்பு	புரோட்டீன்	சர்க்கரை	சாம்பல்	1 அவுன் ஸுக்கு காலரி
பசுவின் பால்:	87.80	12.20	3.40	3.40	4.70	0.7	18
ஆட்டுப்பால்:	86.30	13.80	4.0	4.60	4.30	0.8	20

முட்டை

மனிதனுடைய உணவுத் திட்டத்தில் முட்டைகள் அதிகம் உபயோகத்தில் இருப்பதற்கு இரண்டு காரணங்கள்: ஒன்று, அது கிடைப்பதும் சமைப்பதும் சுலபம். பஞ்சாபில் எல்லா ரயில் வண்டி நிலையங்களிலும் நன்ருக அவித்த முட்டைகளை வியாபாரிகள் விற்றுக் கொண்டிருப்பதை யாவரும் காணலாம். தவிர, இது பச்சையாகவோ, அவித்தோ, பொரித்தோ, வடையாகவோ உலகத்தின் எல்லாப் பாகத்திலும் கிடைக்கும். பாஷை தெரியாதவர்கள் கூட, கோழி முட்டை வேண்டும் என்ருல், கோழியைப் போல் கத்தி, முட்டையின் வடிவத்தை விரலால் காட்டி, வேண்டியவை வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

இரண்டாவது காரணம், அதில் அதிகம் போஷணைச் சத்து இருக்கிறது, ஜீரணம் சுலபமாக ஆகக்கூடியது என்று மக்கள் நினைப்பது. ஆனல் போஷணை ஆராய்ச்சியில் இந்தக் கொள்கையைச் சற்று மாறுதல்களோடு தான் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

மஞ்சள் கரு தான் உண்மையாகவே முட்டையிலிருக்கும் போஷணைப் பொருள். இதில் சுண்ணும்பு, அயம், வைட்டமின்கள் ஏ, பி, பி2, டி–யும் இருக்கின்றன. இவை எல்லாம் கோழி பெறும் உணவையும் சூரியனிலிருந்து அவை இழுத்துக்கொண்ட அல்ட்ராவயலட் கதிர்களையும் பொறுத்தவை. இதனல் முட்டையாக இருப்பதெல்லாம் முட்டையாகி விடாது என்பது தெளிவாகிறது. சத்தற்ற முட்டைகளும் உண்டு. சத்தில்லாத விலங்கினங்கள், சத்தில்லாத குழந்தைகள், இவற்றைப் போல் சத்தில்லாத முட்டைகளும் இருக்கின்றன. காரணம் உரிய அளவிலே கோழிகளுக்கு உணவு கிடைக்காதது தான்.

முட்டையிலிருக்கும் வெள்ளைக் கருவைப் பற்றி சிலர் கொண்டிருக்கும் அபிப்பிராயத்தை இங்கு மாற்றுவது அவசியமாகும். ஆராய்ச்சியாளர்கள் பலர் வெள்ளைக் கரு உடலிலிருக்கும் ரசங்களால் எளிதில் ஜீரணிக்கப்படுவதில்லை, எப்படி உட் சென்றதோ அப்படியே வெளிச் செல்லுகிறது என்று சொல்லுகிருர்கள். மற்ற உணவுப் பொருட்கள் ஜீரணமாவதையும் தடை செய்கிறது இது. எனவே வெள்ளைக் கரு

உணவாகாது. தவிர, குழந்தைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் அது கொஞ்சங்கூட பொருந்தி வராது. லேசாக அவித்தால் வெள்ளைக் கரு ஜீரணத்திற்கு லாயக்காகிறது. ஆனால் மஞ்சள் கரு பச்சையாகவோ, சமைத்தோ எப்படி உண்டாலும் எளிதில் ஜீரணிக்கப்படுகிறது.

முட்டையில் 1.25 புரோட்டீன், 12% கொழுப்பு, 1.19 தாதுப் பொருள் அடங்கியிருக்கின்றன. உப்பு வாயு, கொழுப்பு, பாஸ்பரிக் ஆஸிட் இவை முட்டையில் அதிகம் இருப்பதால், காடிச் சாம்பல் பெருகி, காடிச் சத்து தோன்றக்கூடிய உணவுப் பொருளாக இது கருதப்படுகிறது. அதனாலேயே முட்டைகளைப் பச்சைக் காய்கறிகளுடனும், காரச் சத்துப் பொருளுடனும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

இன்னொரு விஷயம் அநேகருக்குத் தெரியாமல் இருக்கிறது. பலருக்கு முட்டை ஒத்துக்கொள்வதில்லை. முட்டையைச் சேர்த்துக் கொள்வதால் அவர்களுக்குத் தலை வலி, காய்ச்சல், இழுப்பு, இளைப்பு, புல் ஜுரம், மண்டைக்கனம், கபம், சரும நோய், வயிற்றழற்சி, வயிற்றுப் போக்கு, இவை எல்லாம் உண்டாகலாம். இத்தகைய விரோத வஸ்துக்களால் உண்டாகும் நோயை அலர்ஜி என்று சொல்லுகிறோம்.

முட்டையை உபயோகிக்கப் பிரியம் இல்லாதவர்கள் பால், பால் பண்டங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள், தானிய வகைகள் இவற்றிலிருந்தே முட்டையிலிருக்கும் அளவுக்குச் சத்துப்பெற முடியும். முட்டையிலுள்ள சுண்ணாம்புச் சத்தையும், அயச் சத்தையும், மற்ற உணவுப் பொருட்களோடு ஒத்திட்டுப் பார்த்தால், சைவ உணவு உண்போருக்கு அதிக சுவாரஸ்யமாக இருக்கும். சாதாரண அளவில் பசலைக் கீரை உண்டால் நாலைந்து முட்டைகளின் அயச்சத்து கிடைக்கிறது. அரை பைன்ட் பாலில் பத்து முட்டைகளுக்கு மேல் சுண்ணாம்பு சத்து இருக்கிறது. ஒரு அவுன்ஸ் டர்னிப் கீரையில் நாலு முட்டைக்கு மேலான சத்துள்ளது. ஒரு அவுன்ஸ் கடுகுக் கீரையில் ஆறு முட்டை அளவு சுண்ணாம்பு இருக்கிறது.

மரக்கறி உணவுத் திட்டம்

இந்தியாவில் இறைச்சி முதலியவற்றை ஒதுக்கி ஒரு திட்டம் அமைக்க வேண்டுமானால் சர் ராபர்ட் மெக்காரிஸன் சொல்வதை நம் நினைவில் வைக்க வேண்டும். அவர் "உணவு" என்ற தமது நூலில் கூறுவதாவது:

"ஒரு முக்கிய தானிய உணவோடு பால், பால் பண்டங்கள், பச்சைக் காய்கறி வகைகள் முதலியவை கலந்து கொள்ளப்பெறுமானால், அதில் ஆரோக்கியம், பலம், நல் வாழ்வு கொடுக்கக்கூடிய அளவுக்கு புரோட்டீன், இன்னும் இதரப் பொருட்களும் இருக்கின்றன.

"பழம், பெரி வகைகள், இவையும் கிரை வகைகளின் தொண்டைச் செய்கின்றன. உணவுப் பொருள்களிலே இவை விசேஷமானவை. நம்முடைய உணவுத் திட்டத்தில் இவை முக்கியமாய்க் கலந்திருக்க வேண்டும். காரச் சத்துள்ள தாதுப்பொருள்கள் இவற்றிலே அதிகம் இருக்கின்றன. அவை இரத்தத்தைச் சுத்தமாக வைத்து, அதில் காடிச் சத்தோ புளிப்புச் சத்தோ ஏருமல் வைத்துக்கொள்ளுகின்றன. குடல் ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்க வேண்டுமாலுல், பழ உணவு மிகவும் உத்தமமானது." "உணவு" பக்கம் 88.

இவரும் இன்னும் பல உணவு ஆராய்ச்சி நிலையங்களும் சொல்லும் விபரங்களிலிருந்து மரக்கறி உணவு உண்பவர்கள் கீழ்க்கண்டவாறு ஒரு சிறந்த உணவுத் திட்டத்தைத் தங்களுக்கென்று அமைத்துக் கொள்ளலாம். உடல் போஷணைக்குத் தகுந்த அளவிலே அவற்றின் விபரம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மரக்கறி உண்போருக்கேற்ற உணவுத் திட்டம்

8—10	அவுன்ஸ்	பால்
4—8	"	பச்சைக் கீரை வகைகள்
4—6	"	பச்சைக் காய்கறிகள், கிழங்குகள்
4	"	தயிர், பாலாடைக்கட்டி அல்லது 2 முட்டைகள்
2—4	"	பழங்கள்
6—8	"	வீட்டில் குத்திய கோதுமை, அரிசி அல்லது சோளம்
2	"	வெண்ணெய், பால் ஆடை, நெய் அல்லது எண்ணெய்
2—3	"	பருப்பு

இந்தியாவில் முக்கியமாக உபயோகத்திலிருக்கும் தானிய உணவுகள் கோதுமை, அரிசி, சோளம் இவை தாம்.

எல்லாத் தானிய உணவுகளும், மாவுச் சத்தும் உஷ்ணம் கொடுக்கக்கூடியவையாயிருந்தாலும், மற்ற முக்கியமான போஷணைச் சத்துக்கள் அவற்றில் போதுமான அளவுக்கு இல்லாமலிருப்பதால், வேறு சில உணவுப் பொருள்களிலிருந்து தான் நாம் அவற்றைப்பெற வேண்டியிருக்கிறது. அப்படிச் செய்யாவிட்டால், நாம் ஆரோக்கியத்தையும் உடல் வளர்ச்சியையும் உரிய முறையில் எதிர்பார்க்க முடியாது.

இதற்கான சிறந்த வழி பால் பண்ணையில் பெறும் பொருள்களாகிய பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய் இவற்ருேடு பழங்களும், அரிசிக்கும் சோளத்திற்கும் பதிலாக, கோதுமையும் உபயோகிக்க வேண்டியதே.

வைட்டமின்கள்

கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் விபரங்களிலிருந்து வைட்டமின் குறைவுகளை எப்படி பூர்த்தி செய்யலாம் என்பது தெளிவாகும்:

வைட்டமின் ஏ

இது குழந்தைகளுக்கு மிகவும் அவசியமானது. உடல் வளர்ச்சிக்கும், தொத்து வியாதிகளிலிருந்து குழந்தைகளையும் பெரியவர்களையும் காப்பாற்றுகிறதற்கும் இது உதவி செய்கிறது.

உணவில் இது குறைந்தால் நேத்திரக் கோளாறுகள், வளர்ச்சிக் குறைவு, கனக் குறைவு, சுறுசுறுப்பின்மை, தொத்து நோய்களுக்கு இலக்காவது, சுவாச நோய்கள் முதலியவை தோன்றக் காரணமாகும்.

வைட்டமின் ஏ இருக்கும் உணவுப்பொருள்கள்

பால், வெண்ணெய், ஆடை, பாலாடைக் கட்டி, காட்லிவர் ஆயில், எண்ணெய், பச்சைக் கீரை வகைகள், தக்காளி, காரட், சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, பச்சைப் பட்டாணி, மாம்பழம், பப்பாளிப் பழம், பேரீச்சம் பழம், பலாப் பழம், ஆரஞ்சுப் பழம், கடலை, சோயா பீன்ஸ், கொத்தமல்லி இலை.

வைட்டமின் பி

எல்லா வயதிலும் உடல் ஆரோக்கிய நிலையிலே இருக்க வேண்டுமானுல், இந்த வைட்டமின் மிக மிக அவசியம். இது குறை வானுல் பசியின்மை, வளர்ச்சிக் குறைவு, ஜீரணக் கோளாறுகள், வயிற்றுப் போக்கு, சீதம் போகுதல், மலச் சிக்கல், பெரிபெரி, நரம்பு அழற்சி, ஆகிய நிலைமைகள் தோன்றுகின்றன.

வைட்டமின் பி உணவுப் பொருள்கள்

கீரைத் தண்டுகள், தக்காளி, கிழங்குகள், சில பழங்கள், வேர்க் கடலை, சில முழுத் தானிய வகைகள், ஈஸ்ட், கடலைப் பருப்பு, சோயா பீன்ஸ், முள்ளங்கி, பீட்ரூட், காலிபிளவர், சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, பால் பொடி, பிராணிகளின் உள்ளுறுப்புகள் (கோழிகளுடையதைத் தவிர).

வைட்டமின் ஸி

இது உணவில் குறைந்தால் பல் நோய், பல் புழுத்துப் போதல், வயிற்றிலும் குடலிலும் புண், ஜீரணமின்மை,போஷாக்குக் குறைவு,



T. S. Satyan

வாழைப்பழம் அனைவருக்கும் ஏற்ற பொது உணவு

சளிச் சவ்விலிருந்து இரத்தம் வடிதல், சருமத்திலே சிவப்புப் புள்ளிகள் முதலியன தோன்றலாம்.

வைட்டமின் ஸி இருக்கும் உணவுப்பொருள்கள்

எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, அன்னசி, கொய்யா, பப்பாளி, தக்காளி, கொத்தமல்லி இலை, முட்டைக்கோசு, முருங்கைக்காய், லெட்டுஸ், பசளைக்கீரை, பார்ஸ்லி, முளைக்கீரை, பச்சை அவரை, பச்சைப் பட்டாணி, காலிபிளவர், டர்னிப், சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, முளை கட்டிய பயறுகள், பாகற்காய், பச்சை மிளகாய்; புல் கீரை வகைகளை உண்ணும் பிராணிகளின் உள் அவயவங்கள்.

வைட்டமின் டி

இது குறைந்தால் கணை நோயும், தாதுப்பொருள் குறைவதால் தோன்றும் நோய்களும் வரக்கூடும்.

குழந்தையின் உணவில் இது குறைந்தால் அங்கம் செம்மை இல்லாமை, எலும்பு நோய், வளர்ச்சி இன்மை, சோகை முதலியவை தோன்றும்.

பெரியவர்கட்கு ஆஸிட் சத்து அதிகமாகி, வாத ஜுரம், நரம்பு அழற்சி, நீரிழிவு, சிறுநீர்ப்பிரித்தி அழ்ற்சி நோய் இவை தோன்றலாம்.

இது கிடைக்கக்கூடிய பொருள்கள்

அல்ட்ராவயலட் ஒளிக் கதிர்கள். சருமம் சூரிய வெளிச்சத்திற்கோ அல்லது குவார்ட்ஸ் பாதரச ஆவிக் கதிர்களுக்கோ இலக்காக்கப் பட்டால் இரத்தம் வைட்டமின் டி-யை இழுத்துக்கொள்கிறது. இந்தக் கதிர்களுக்கு உணவு வகைகளை இலக்காக்கினல் அவையும் வைட்டமின் டி-யை இழுத்துக்கொள்ளும். மஞ்சள் கரு, பால், சில வகை மீன் எண்ணெய்கள் இவற்றிலும் இது உண்டு. ஆனல் எப்பொழுதும் இருக்கும் என்று எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. நிச்சயமாக இது கிடைப்பது சூரிய ஒளியில் தான்.

வைட்டமின் ஈ

வைட்டமின் ஈ இரு பாலர்க்கும் மலட்டுத் தன்மை ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. இது இருக்கும் உணவுப்பொருட்கள்: லெட்டுஸ், இறைச்சி, முழுக் கோதுமை, கோதுமை முளை, பால், காய்ந்த ஆல்ஃபா ஆல்ஃபா புல்.

ஷர்மன் வைட்டமின் அட்டவணை

உணவு		வைட். ஏ	வைட். பி	வைட். ஸி
வாதுமைக் கொட்டை	...	x	xx?	*
ஆப்பிள் (பச்சை)	...	x	x	xx
தண்ணீர் விட்டான்	...	*	xxx	*
வாழைக்காய்	...	x?	x	xx
மழு பார்ஸ்லி	...	x	xx	–
நேவி பீன்ஸ்	...	x	xxx	*
சோயா பீன்ஸ்	...	x	xxx	*
முளை கட்டிய பீன்ஸ்	...	x	xx?	xx
பீன்ஸ் (நாருள்ளது) பச்சை	...	xx	xx	xx
பீன்ஸ் (நாருள்ளது) வேக வைத்தது	...	xx	xx	
பீட்ரூட்	...	*	x	*
பீட் இலைகள்	...	xx	x	*
பீட் தண்டு	...	*	x	*
வெள்ளை ரொட்டி	...	?	x	–
முழுக் கோதுமை ரொட்டி	...	x	xx	?
வெண்ணெய்	...	xxx	–	–
மோர்	...	x	xx	x
காபேஜ் (பச்சை)	...	xx	xx	xxx
காபேஜ் (சமைத்தது)	...	x	xx	x
காரட் (பச்சை)	...	xx	xx	xx
காரட் (சமைத்தது)	...	xx	x	x
காலி பிளவர்	...	x	xx	x
ஸெலரித் துண்டு	...	x	xx	*
ஸெலரி இலை	...	xx	xx	*
பாலாடைக் கட்டி	...	xx	*	*
செஸ்நட்	...	*	x	*
தேங்காய்	...	x	xx	*
தேங்காய் எண்ணெய்	...	–	–	–
மீன் எண்ணெய்	...	xxx	–	–
சோளம் (வெள்ளை)	...	x	xx	–
சோளம் (மஞ்சள்)	...	x	xx	–
சோள எண்ணெய்	...	?	–	–
பருத்திக் கொட்டை எண்ணெய்	...	?	–	–
பாலாடை	...	xxx	xx	x
வெள்ளரிக்காய்	...	*	x	xx?
முட்டை	...	xxx	x	x?
முட்டை (வெள்ளைக் கரு)	...	–	*	*
முட்டை (மஞ்சள் கரு)	...	xxx	x	*
கத்தரிக்காய்	...	*	xx	*
மீன் (கொழுப்புள்ளது)	...	x	x	*
மீன் (கொழுப்பற்றது)	...	– to x	x	*
மாவு (வெள்ளை)	...	–	x	–
மாவு (கோதுமை)	...	x	xx	–
குளுகோஸ்	...	–	–	–
திராட்சைப் பழம்	...	*	xx	xx?
திராட்சை ரசம்	...	*	x	x
தேன்	...	–	x	–
பயறு (முளை கட்டியது)	...	*	xx?	xx
எலுமிச்சம் பழ ரசம்	...	–?	xx	xxx
பருப்பு	...	*	xx	–

உணவு	வைட். ஏ	வைட். பி	வைட். ஸி
லெட்டூஸ்	xx	xxx	xxx
மாம்பழம்	x	*	x
இறைச்சி (தசை)	*	x	x
பால்	xxx	xx	x
பால் (காய்ச்சியது)	xxx	xx	x
பால் (டின்)	xxx	xx	x
பால் பொடி	xxx	xx	x
பால் பொடி (ஆடை நீக்கியது)	x	xx	x
இறைச்சி	xx	x	?
ஓட்மீல்	x	xx	—
ஆலிவ் எண்ணெய்	?	—	—
வெங்காயம் (பச்சை)	x	xx	xx
வெங்காயம் (வெந்தது)	x	xx	xx
ஆரஞ்சு ரசம்	x to xx	xx	xxx
ஆரஞ்சுத் தோல்	x	xx	xx
பாம் எண்ணெய்	x	—	—
பார்ஸ்லி	*	xx	*
பார்ஸ்னிப்	?	xx	*
பீச்சஸ் (பச்சை)	*	—	xx
நிலக்கடலை	xx	x	—
நிலக்கடலை எண்ணெய்	—	xx	*
பீயர்ஸ்	*	xx	—
பட்டாணி (பச்சை)	xx	xx?	*
பட்டாணி (காய்ந்தது)	x	x	xx?
பட்டாணி (முளை கட்டியது)	x	xx	?
பைன் பருப்புகள்	xx	x	xx
அன்னாசிப் பழம் (பச்சை)	xx	xx	*
சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு	x	xx	xxx
உருளைக்கிழங்கு (பச்சை)	x	xx	*
உருளைக்கிழங்கு (15 நிமிஷம் அவித்தது)	x	x	xx
உருளைக்கிழங்கு (சுட்டது)	x	x	xx
ரேடிஷ்	x?	xx	xx
கிஸ்மிஸ்	?	xx	*
அரிசி (தீட்டியது)	x	xxx	—
அரிசி (தீட்டாதது)	xxx	xx	—
பசலைக்கீரை (பச்சை)	xxx	—	xxx
பசலைக்கீரை (காய்ந்தது)	—	—	*
மாவு	—	*	—
சர்க்கரை	*	xxx	—
புளி (காய்ந்தது)	xx	xxx	x
தக்காளிப்பழம் (சமைத்தது)	xx	xxx	xxx
தக்காளிப்பழம் (டின்)	xx	xx	xxx
டர்னிப்	— to x	xxx	xxx
கோதுமைத் தவிடு	xx	xxx	*
முழுக் கோதுமை	xx	xxx	—
ஈஸ்ட்	—		—
ஈஸ்ட் சத்து	—		—

x உணவில் வைட்டமின் சொற்ப அளவு
xx உணவில் வைட்டமின் அதிக அளவு
xxx உணவில் வைட்டமின் அமோகம்
— உணவில் வைட்டமின் கணிசமான அளவு இல்லை
? வைட்டமின் இருக்கிறதா என்று தெரியவில்லை எவ்வளவு இருக்கிறது?
* வைட்டமின் இருப்பதற்குப் போதிய அத்தாட்சி இல்லை.

உடல் செம்மையைக் காத்தல்

எல். ஈ. யூபாங்க்ஸ், சிஸில் பாஸ்கோ

உடல் வளர்ச்சிக்கு அளவுகோல்

உடலின் வளர்ச்சியையும், அதன் சக்தியையும் பற்றித் தங்களுக்கு எல்லாம் தெரியும் என்று பலர் நினைக்கின்றனர். ஆனால் சாதாரண மனிதனுக்கு அவற்றைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது என்று தான் சொல்ல வேண்டும். அவனுக்குத் தெரிவதெல்லாம் மனிதன் நெட்டையா, குட்டையா, பருமனா, மெலிந்தவனா, அழகனா, அழகற்றவனா என்பது மட்டுமே. விஞ்ஞான அறிவின்றி அவன் தன் சொந்த உடலமைப்பைக் கொண்டே மற்றவரை அளவிட முயலுகிறான். தன்னுடைய சக்திக்குக் கீழ் இருப்பது எல்லாம் பலக் குறைவு என்றும், அதற்கு அதிகமாயுள்ளது மிகவும் பெரியது என்றும் அவன் எண்ணிவிடுகிறான்.

உடலைச் சோதிப்பது என்பது எளிதான காரியம் அல்ல. இவ் விஷயத்தில் சாதாரண மனிதர்களைப் போல் வைத்தியர்கள் கூட அறிவினர்களாயிருக்கிறார்கள். உடல் பயிற்சியாளர்களிடையிலும் நல்ல ஆரோக்கியமும் வலுவும் பெற்றவர்களைக் காண்பது அரிதாகிவிட்டது.

உயரமும் பருமனும்

முதலாவது உயரத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். இது முக்கியம். ஒருவன் வளர்ச்சிக் குறைவாகவோ, அழகின்றிப் பருமனாகவோ இருந்தால், அவன் அவ்வளவாக மதிக்கப்படுவதில்லை. அவன் அதிகம் வளர்ந்திருந்தால், அவயவ பலவீனம், சிறப்பாக இருதய பலவீனம் ஏற்படக் காரணம் இருக்கிறது. அவர்களுடைய தசைகளைச் சோதிக்கையில், அவை மிகவும் மட்டமாகவே இருப்பது தெரிய வரும். பலத்திற்கு ஏற்ற சிறந்த உயரம் 5 அடி 8 அங்குலம் முதல் 5 அடி10 அங்குலம் வரை.

கழுத்தின் அளவும் வடிவும் முக்கியமானவை. கழுத்து பெரிதாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் அது நீண்டிருக்காமல் அகலமாக இருப்பது

நல்லது. அதன் அடிப் பாகம் பருத்து வலுவாக இருக்க வேண்டும். மூக்கு பெரிதாக இருந்தால், நுரையீரலில் அதிகக் காற்று செல்ல சாத்தியமாகும். முதுகுத் தசைகளும் நன்ருக வளர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். அவை அகன்று நேராகவும் அழகான வடிவமுள்ளதாயும் இருக்கட்டும்.

தோள் பட்டைகள் அகன்று சரிந்து திரட்சியாகக் காணப்பட வேண்டும். அந்தச் சரிவு தசைகளால் ஆனதே. எலும்பு சரிந்திருந்தால் மார்புக் கூட்டின் அவயவங்களில் இறுக்கம் ஏற்படக் கூடும்

மார்பு, இடுப்பு

ஒரு மனிதனுடைய மார்பை ஆராயும் பொழுது, வெளிப்புறத்துச் சதைகளைக் கண்டு நாம் மயங்கிவிடக் கூடாது. அவை வேண்டியது தான். ஆனல் அவற்றை விட உள்ளே நுரையீரலின் வலிமை தான் முக்கியம். ஸ்பைராமீட்டர் என்கிற கருவியைக்கொண்டு நுரையீரலின் வலிமையைச் சோதித்துப் பார்க்கலாம். அவன் தன் உயரத்துக்குத் தக்க எடையுள்ளவனுயிருந்தால், அவன் அந்தக் கருவியில், தன் ஒவ்வொரு பவுண்டு எடைக்கும் இரண்டு கன அங்குல பரிமாணம் அளவுள்ள மூச்சை ஊத முடியுமானல், அவன் மார்பின் வலிமை தெரிந்துவிடும். மெல்ல இயங்க வேண்டும். வாயால் மூச்சு விடுவது கெடுதி. தீவிரப் பிரயத்தினங்களின் பொழுது மட்டும் அப்படி சுவாசிக்கலாம்.

இடுப்பு மிகவும் சிறுத்து இருக்கக்கூடாது. மார்பின் அகலத்திற்குத் தகுந்தபடி இருக்க வேண்டும். குட்டை மனிதர்களானல் நெஞ்சை விட ஆறு, ஏழு அங்குலம் குறைவாக இடுப்பு இருக்கலாம். மேல் வயிற்றுத் தசைகள் நன்ருகத் திரண்டு உறுதி பெற்றிருக்க வேண்டும். சித்தத்திற்கு இசைந்தபடி அவை சுருங்கவும் விரியவும் வேண்டும்.

கை கால் வளர்ச்சி

பொதுவாகக் குட்டையான கரங்களே நெட்டையானவற்றை விட பலமுள்ளவை. அதற்காக வளர்ச்சி குறைந்து, அசாதாரணமாக அவை இருக்க வேண்டுமென்றல்ல. இருதலைத் தசையும் முப்புரித் தசையும் சேர்ந்தாற்போல் வளர்ந்திருப்பது மட்டும் அல்லாமல், கைகள் இரண்டுமே ஒரே மாதிரியாக வளர்ந்திருக்கவும் வேண்டும். இரு கரங்களையும் ஒரே மாதிரியாக ஈடுபடுத்தும் முயற்சிகளில் அவை பழக வேண்டும். முழங்கையை விருத்தி செய்வதிலும் நன்கு கவனம் செலுத்த வேண்டும். பொருள்களை நன்ருகப் பிடிப்பது இதன் உறுதியில் தான் நிற்கிறது. இதைச் சில உடற்பயிற்சியாளர்கள் மறந்துவிடுகிருர்கள்.

கரங்கள் குட்டையாக இருந்தாலும், முழங்கை நன்ருக உறுதியாக இருந்தால் பிடி நழுவாமல் இருக்கும். தொடைச் சதையின் பரிமாணம் நம்மை ஏமாற்றலாம். ஏனென்ருல், நாம் மேல் சதையின் அளவைக் கொண்டு, அதன் வலிமையை நிர்ணயிக்கிருேம். அப்படி அல்ல. அதன் சக்தி முழுவதும் முழங்காலுக்கு மேலே தான் தேங்கிக் கிடக்கிறது. இடுப்பைப் போல் தொடைச் சதைகளும் கொழுப்பை அதிகம் இழுத்துக் கொள்ளுகின்றன. சாதாரணமாக 5'–2" உயரமுள்ள ஒருவன் தொடை பிருஷ்டத்திற்குக் கீழே பதினேழு அங்குலம் இருக்கலாம். ஐந்து அடி இரண்டு அங்குலத்திற்கு மேலுள்ள ஒவ்வொரு அங்குல உயரத்துக்கும் சுமார் முக்கால் அங்குலம் கூடியிருக்கலாம்.

உடலின் இதர பாகங்கள் எல்லம் சரியான அளவிலே இருந்தால், அநேகமாக எடையும் சரியாக இருக்க வேண்டும். சில பவுண்டுகள் குறைவாகவோ அதிகமாகவோ இருந்தால் அதைப்பற்றி கவலைகொள்ள வேண்டியதில்லை. எலும்புகளின் உறுதியையும் ஆளின் வயதையும் பொறுத்தே இது அமையும்.

சருமம், கண்கள், கேசம், நகங்கள்

மேற் சொன்னவற்றேடு சருமம், கண்கள், கேசம், நகங்கள் இவற்றையும் ஆராய வேண்டும். சருமம் நன்ருக இருந்தால் ஆராய்ச்சியாளனுக்குப் பெரிதும் திருப்தி ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அது வழுவழுப்பாகவும், புண் பொடிப்புகள் இல்லாமலும், சற்று ஈரமாகவும் ரப்பர் போலும் இருக்க வேண்டும். அது வெளிறின நிறமாகவும் இருக்கக்கூடாது. செவ செவ என்றும் இருக்கக்கூடாது. சருமம் வெளிறி இருந்தால் சோகையைக் காட்டும். பின்னல் சொன்ன வகை வீங்கின இரத்தக் குழாய்களின் குறி.

இரத்த ஓட்டத்தைச் சோதிப்பதற்கு முன்னங் கையை நோக்கி நேராக விரலை அழுத்தவும். விரலை எடுத்தவுடன் வைத்த இடத்தில் சரியான சிவப்பு தென்பட்டால் நல்ல இரத்த ஓட்டம் என்று கொள்ளலாம். இதே மாதிரி கணுக் கால்களையும் கைகளையும் பார்க்க வேண்டும். இவற்றின் நுனிகள் சிவப்பாகவோ வீங்கியோ காணப் பட்டால், இரத்த ஓட்டம் சரியாக இல்லை எனலாம்.

ஆரோக்கியத்தை அளக்கும் பாரமானிக் கருவியாகக் கண்களைக் கொள்ளலாம். கண்மணி கறுப்பாகவும், களங்கமில்லாமல் பிரகாச மாகவும் இருக்க வேண்டும். அதில் ஏதாவது புள்ளிகள் காணப்பட்டால் உறுப்புகளில் ஏதோ சீர்கேடு ஏற்பட்டிருக்கிறது என சந்தேகிக்கலாம். கண்களுக்குக் கீழே வீக்கம் காணப்பட்டால், ஆரோக்கியத் திறன் குறைந்திருக்கிறது, தூக்கமில்லாமை ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று கொள்ளலாம்.

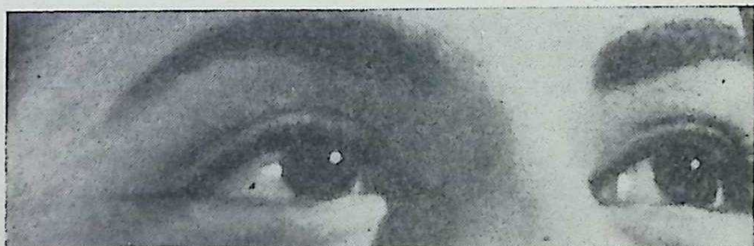
தலை மயிரின் நிலையைக் கொண்டு ஆரோக்கியத்தைச் சொல்லி விடலாம் என்று நாம் கூறுவிட்டாலும், தலை மயிரும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதை வற்புறுத்திச் சொல்லுகிறோம். நல்ல ஆரோக்கியம் வாய்ந்த பலசாலிகளுக்குக் கூட, கேசத்திலே சில கோளாறுகள் காரணமாக, அவை நன்றாக வளராமல் இருக்கின்றன. அதற்கு நேர் மாறாகச் சில வியாதியஸ்தர் நல்ல கேசமுடையவர்களாக இருக் கிறார்கள். பொதுவாகச் சொல்லப் போனால், படர்ந்த ஆரோக்கிய முள்ள தேசம் நல்ல தேக ஆரோக்கியத்தைக் காட்டுகிறது. எண்ணெய் படிந்ததாகவும் இருக்கக்கூடாது; துர்ப்பலமாகவும் இருக்கக்கூடாது. பஞ்சு போல் காற்றிலாடி, சொன்னபடி கேட்கும் நிலையிலே அவை இருக்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியத்திற்கான பயிற்சி

தேகத்தின் நடுப் பாகத்திலே பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள். நன்கு ஆராய்ச்சி செய்து தான் இந்தப் புத்திமதியை உங்களுக்குச் சொல்லுகிறோம்.

எல்லாப் பயிற்சிகளும் உடலுக்குப் பலனைக் கொடுக்கின்றன. ஆனால் தேகத்தின் நடுப் பாகத்திற்குப் பயிற்சி கொடுப்பதைப் பற்றி அநேகர் அவ்வளவு அழுத்தம் கொடுத்துப் பேசுவதில்லை.

"நடு வயதுக் கோளாறுகள்" மனிதனுக்கு எங்கே ஆரம்பிக் கின்றன? நடுப் பகுதியில் தான் அல்லவா? ஒரு மனிதன் நடு வயது



B. Bhansali

உலக அறிவிற்கு ஆதாரமான கண்ணைக் காப்பதில்
கருத்தாக இருக்க வேண்டும்

அடைந்துவிட்டாலும் தன் இடுப்பையும் அடி வயிற்றையும் வாலிபத்தில் இருப்பது போல் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம். தொந்தி

வைக்கவோ, இடுப்பு விரியவோ விடக்கூடாது. இதனுல் ஜீரணமின்மை, மலச் சிக்கல், பலக் குறைவு, பலவீனம் இவை எல்லாம் தோன்றுகின்றன.

உடலின் நடுப் பிரதேசம் விலா எலும்புகளுக்கும் இடுப்பு எலும்புகளுக்கும் நடுவே இருக்கிறது. விலா எலும்புகளுக்குக் கீழே ஈரல் தாங்கியும், அதற்கும் இடுப்புக்கும் இடையே வயிறும் அமைந்திருக்கின்றன. இதற்குத் தகுதியான தசையையே இயற்கையும் உருவாக்கி இந்தப் பிரதேசத்தை மூடியிருக்கிறது. செயற்கையில் இதைப்போல் செய்ய முயன்று தோல்வியே அடைய நேரிட்டிருக்கிறது.

இந்தச் சதை முக்கியமாக இரண்டு தொண்டுகளைச் செய்கிறது. இது இந்தப் பிரதேசத்திலுள்ள எல்லா முக்கிய உள் அவயவங்களையும் சரியான முறையில் காப்பாற்றி, இறுக்கம் தோன்ருதபடி வைக்கிறது. இரண்டாவது, இது மேற்படி உறுப்புகளை அமுக்கித் தடவியும் விடுகிறது.

தகுதியான பயிற்சிகள்

வாலிபத்தில் இயற்கை கொடுத்திருந்த சக்தியை மீண்டும் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய பயிற்சியை இதோ இங்கு தருகிறேம். நாளைக் காலையிலேயே படுக்கையில் இருந்துகொண்டே இவற்றைச் செய்ய ஆரம்பியுங்கள்.

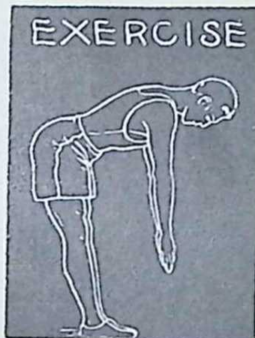
பயிற்சி 1. மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு கை விரல்களை இரு பக்கமும் ஒன்றையொன்று தொடத் தக்கதாக வயிற்றுக்குப் பின் அமுக்கி, வயிற்றை உள்ளிழுக்கவும். இதைச் சில தடவைகள் (5 தடவைகள்) செய்க. பிறகு கைகளின் உதவி இல்லாமலேயே செய்ய முயலவும்.

இது தான் எல்லா பயிற்சிகளுக்கும் அடித்தலம். உடலின் மற்றக் கூறுகள் என்ன பயிற்சி செய்துகொண்டிருந்தாலும், வயிறு இதைத் தான் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும்.

பயிற்சி 2. முதல் அப்பியாசத்தில் சொல்லியபடி மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு, (நீங்கள் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டு வாசிப்பதற்கு காலை முழங்காலில் வைக்கும் நிலை) இடது முழங்காலை மேலே கொண்டு வந்து வலது முழங்காலின் மேல் போடவும். இப்படிச் செய்யும்போது வயிறு நகரும். இதை ஐந்து தடவைகள் செய்த பின், வலது காலுக்கும் இதே பயிற்சி அளிக்கலாம்.

கால் ஆரம்பித்த பயிற்சியையே வயிறு மேற்கொள்ளுகிறது. அனல் இதைத் தீவிரமாகச் செய்தால், கால் அசையும் போது வயிற்றுத் தசைகளும் தாளுகவே சுருங்கும்.

இந்தப் பயிற்சி உங்களுக்குச் செய்ய முடியாமலிருந்தால் முதல் இரண்டு வாரங்களுக்கு (காலையும் மாலையும்) மேற்படி இரண்டு அப்பியாசங்களை மட்டும் செய்க. பின் 3-வது பயிற்சிக்கு வரலாம்.



பயிற்சி 3. முதுகெலும்பை நேராக வைத்துக்கொள்ளும்படியான நிலையிலிருக்கும் ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்து, கைகளை அடி வயிற்றில் வைக்கவும். (அப்பியாசம் 1-ல் சொன்னது போல் வயிற்றை மேலுக்கும் உள்ளுக்குமாக எக்கவும். இதை ஐந்து தடவை செய்து, பிறகு அடி வயிற்றுத் தசைகளை மெள்ளச் சுருக்கவும். இந்த பயிற்சியை மொத்தம் ஐந்து தடவை செய்யலாம்.

இச் சந்தர்ப்பத்தில், இந்த அடி வயிற்றைச் சுருக்குதல் (கைகளை அதன் மேல் வைக்காமலேயே) எப்பொழுதும் (நடக்கும் பொழுதும், அமர்ந்திருக்கும் பொழுதும் நின்றுகொண்டிருக்கும் பொழுதும்) செய்யலாம். வயிற்றுத் தசைகள் அதி அதிசய வேகத்துடன் உறுதி பெறுவதோடல்லாமல், இடை சிறுத்து அழகாகவும் அமையும். முதுகெலும்பை நேராக நிறுத்துவது, கீழ் முதுகின் மேலுள்ள இறுக்கம் அதனுல் குறைகிறது. அது முதுகில் வலியும் வராமல் தடுக்கும்.

பயிற்சி 4. மேற் கூறிய நிலையிலே இருந்துகொண்டு கால்களை முன்னுல் தரையில் ஊன்றவும். கால்களின் குதிகள் நாற்காலியின் முன்னங் கால்களைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும். கைகளை இடுப்பில் வைக்கவும். பின்னர் முதுகு எலும்பை நேராக வைத்துக் கொண்டு, அதே நிலையில் முழங்கால்களைத் தொடும்படியாக முன் பக்கம் எட்டு மட்டும் வளைய வேண்டும். திரும்பியும் பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். முன்னுல் வளைவதற்கு முன், ஆழ்ந்த மூச்சு ஒன்றை உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு முன்னுல் வளையும் பொழுது அந்த மூச்சை மெல்ல வெளியே விடவும். இந்த நிலையில் கீழ் வயிறு நன்ருக அமுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பயிற்சி 5. பயிற்சி 4-க்கு இருந்தது போலவே இருந்துகொண்டு, கைகளைத் தலைக்குப் பின்னுல் வைத்து, உடலை இடதுபக்கம் எவ்வளவு தூரம் வளைக்க முடியுமோ வளைக்கவும்; இதே மதிரி வலது பக்கமும் செய்யவும். இரண்டு நிலைகளையும் 5 தடவை செய்யலாம்.

இந்தப் பயிற்சிகள் எல்லாம் தகப்பன், தாய், பிள்ளைகள் எல்லோராலும் எளிதில் செய்யக்கூடியவை. அபாயம் எதுவும் இல்லாதது.

விடும் பொழுது ஒன்றிலிருந்து நாலு வரை மெல்ல எண்ணலாம். ஒரே வேகத்திலே சுவாசத்தை உள்ளிழுங்கள். ஆனல் சுவாசத்தை வெளி விடும் பொழுதோ வர வர மெதுவாகச் செய்துகொள்ளப் பழகுங்கள்.

சுவாசத்தை வெளியே மெல்ல விடுவதின் அவசியம், இதயம் ஒவ்வொரு சுவாசத்திற்கும் நாலு தடவை துடிக்கிற தென்பதைச் சார்ந்திருக்கிறது. இதனுல் தான் சில உடற்பயிற்சியாளருக்கு இறுக்கமுள்ள இதயத் தசைகள் இருக்கின்றன. அவர்களுக்கு மூச்சு விடக் கடினமாயிருக்கிறது. ஏனெனில், அவர்கள் சரியான முறையில் மூச்சு விடப் பழகாததால், பாவம், இருதயம் சமாளிக்க முடியாமல் கஷ்டப்படுகிறது.

பயிற்சி 1. கால்களை அகற்றி வைத்து, கைகளை இடுப்பில் வைக்க. பின் முன்னல் வளைந்து, சுவாசத்தைப் பூரணமாக வெளியே விடவும். (இதில் மூச்சு பூரணமாக வெளி விடப்படுகிறது.) கைகளைப் பக்க வாட்டில் தலைக்கு மேல் உயர்த்துங்கள். அப்படிச் செய்யும் பொழுது சுவாசத்தை உள் இழுக்கவும். பிறகு மீண்டும் கைகளைப் பக்க வாட்டில் தணித்து மூச்சைப் பூரணமாக விட்டுப் பயிற்சியை முடிக்கவும்.

பயிற்சி 2. மாற்றி மாற்றி சுவாசம் விடுதல். மூக்கின் இடது பக்கத்தில் விரலை வைத்து அமுக்கிக்கொண்டு, வலது துவாரம் வழியாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, அத் துவாரத்தை விரலினுல் அடைத்து, இடது துவாரத்தின் வழியாக மூச்சைப் பூரணமாக வெளி விடவும். ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் ஏழு தடவை செய்யலாம்.

பயிற்சி 3. தரையில் உட்கார்ந்துகொண்டு ஓடம் செலுத்துவது போல் செய்ய வேண்டும். கைகள் ஈரல் தாங்கியிலிருந்து துவக்கி கால் விரல்கள் வரை தொட முயலவும். முன்னல் வளைந்து கால் விரல்களைத் தொட முயலும் பொழுது மூச்சை வெளி விடவும். இதை ஏழு தடவை செய்க.

பயிற்சி 4. தரையில் முழந்தாளிட்டு அமருங்கள். முழங்கால்களுக்கு முன்னல் ஒரு அடி தள்ளி தரையில் கைகளை ஊன்றவும். கைகள் மேல் உடலைத் தள்ளிச் சுவாசத்தை வெளி விடவும். பிறகு பின்னல் உடலைத் தள்ளி, கால்களின் குதிகளில் நன்முக அமரும்படி செய்து, சுவாசத்தை வேகமாக உள்ளிழுக்கவும். இதை ஏழு தடவை செய்யலாம். இந்தப் பயிற்சியைத் தவறில்லாமல் செய்தால், மூச்சு ஈரல் தாங்கிக்குச் செல்வதை உணர்வோம்.

சரியான முறையில் மூச்சு இழுத்து விடுவது உங்களுக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தருகிறது. தவிர, குரல் செம்மையாக ஆகிறது; உங்களுக்குக் கிட்டிய ஒரு கம்பீரத்தினுல் முகப் பொலிவு உயருகிறது.

உணவை விட சுவாசம் முக்கியம்

தண்ணீரில்லாமல் கொஞ்ச நேரம் இருக்கலாம்; உணவில்லாமல் அதிக நேரம் இருக்கலாம்; ஆனால் காற்றில்லாமலோ ஐந்து நிமிஷம் கூட இருக்க முடியாது.

இதெல்லாம் யாருக்குத் தெரியாது என்று நீங்கள் யோசிக்கலாம். ஆனல் இப்படிச் சொல்வதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கிறது. அது என்ன வென்ருல் மனிதன் உணவைப் பற்றியும், குடி நீரைப் பற்றியும் அதிகக் கவலே எடுத்துக்கொள்ளுகிருன். ஆனல் சுவாசத்தைப் பற்றியோ கொஞ்சமும் யோசிப்பதில்லே.

சுவாசம் ஆரோக்கியத்தைக் கொண்டு வர முடியும், வரவும் செய்கிறது. அதனல் மனே பலமும் பெருகுகிறது. உங்கள் வேலேயில் வெற்றி கிட்டுவதற்கும் அது துணே செய்கிறது. அதனல் ஒரு சம நிலேயும் கெம்பீரமும் உங்களுக்குக் கிட்டும்.

கீழ் நாட்டிலே சுவாசப் பயிற்சி கடந்த 3,000 வருஷங்களாக ஒரு கலேயாக இருந்து வந்திருக்கிறது. ஆனல் மேல் நாட்டில் இப்பொழுது தான் ஆரம்பித்திருக்கிருர்கள். இப்பொழுது நடைமுறையில் செய்யக் கூடிய சில பயிற்சிகளேத் தருகிருேம்.

இவற்றை படுத்துக்கொண்டு செய்யலாம். கை விரல் நுனிகளே ஈரல் தாங்கியின் மேல் வைத்துச் சுவாசத்தை வெளி விடும்போது இலேசாக அமுக்கவும். அப்புறம் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஈரல் தாங்கியை உப்பவும். இது தான் முதல் முதல் நீங்கள் எடுத்த சரியான சுவாசம். ஆம், நீங்கள் பல வருஷங்களாக எடுக்கத் தவறிய சரியான சுவாசம் இது தான்.

மேலே சொன்ன சுவாசப் பயிற்சிக்கு அடுத்தபடியாக வேறு சில பயிற்சிகள் கொடுக்கிருேம். மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டே நீங்கள் சுவாசம் விட வேண்டும். ஏனென்ருல் இந்த நிலேயில் விடும் சுவாசம் தவருக இருக்க முடியாது.

நீங்கள் மூச்சை அடக்க வேண்டும். ஆனல் அதை உள்ளே சீக்கிரம் இழுத்து வெளியே மெல்ல விட வேண்டும். நீங்கள் சுவாசத்தை வெளியே விடும் பொழுது உள்ளிருக்கும் மூச்சு சற்று வேகமாகவே வெளியே வரும் என்பதை நடை முறையில் அறிவீர்கள்.

நாம் எப்பொழுதும் சுவாசித்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டி யிருப்பதால், பகலில் எல்லா வேளேகளிலும் சரியான சுவாச முறையைக் கைக்கொள்வது அவசியமாகும். வேலேக்குச் செல்லும் போது, மூச்சு வாங்கிப் பழகலாம். ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சு உள்ளிழுத்துக்கொண்டு, வெளி

விடும் பொழுது ஒன்றிலிருந்து நாலு வரை மெல்ல எண்ணலாம். ஒரே வேகத்திலே சுவாசத்தை உள்ளிழுங்கள். ஆனால் சுவாசத்தை வெளி விடும் பொழுதோ வர வர மெதுவாகச் செய்துகொள்ளப் பழகுங்கள்.

சுவாசத்தை வெளியே மெல்ல விடுவதின் அவசியம், இதயம் ஒவ்வொரு சுவாசத்திற்கும் நாலு தடவை துடிக்கிற தென்பதைச் சார்ந்திருக்கிறது. இதனால் தான் சில உடற்பயிற்சியாளருக்கு இறுக்க முள்ள இதயத் தசைகள் இருக்கின்றன. அவர்களுக்கு மூச்சு விடக் கடினமாயிருக்கிறது. ஏனெனில், அவர்கள் சரியான முறையில் மூச்சு விடப் பழகாததால், பாவம், இருதயம் சமாளிக்க முடியாமல் கஷ்டப்படுகிறது.

பயிற்சி 1. கால்களை அகற்றி வைத்து, கைகளை இடுப்பில் வைக்க. பின் முன்னால் வளைந்து, சுவாசத்தைப் பூரணமாக வெளியே விடவும். (இதில் மூச்சு பூரணமாக வெளி விடப்படுகிறது.) கைகளைப் பக்க வாட்டில் தலைக்கு மேல் உயர்த்துங்கள். அப்படிச் செய்யும் பொழுது சுவாசத்தை உள் இழுக்கவும். பிறகு மீண்டும் கைகளைப் பக்க வாட்டில் தணித்து மூச்சைப் பூரணமாக விட்டுப் பயிற்சியை முடிக்கவும்.

பயிற்சி 2. மாற்றி மாற்றி சுவாசம் விடுதல். மூக்கின் இடது பக்கத்தில் விரலை வைத்து அமுக்கிக்கொண்டு, வலது துவாரம் வழியாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, அத் துவாரத்தை விரலினால் அடைத்து, இடது துவாரத்தின் வழியாக மூச்சைப் பூரணமாக வெளி விடவும். ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் ஏழு தடவை செய்யலாம்.

பயிற்சி 3. தரையில் உட்கார்ந்துகொண்டு ஓடம் செலுத்துவது போல் செய்ய வேண்டும். கைகள் ஈரல் தாங்கியிலிருந்து துவக்கி கால் விரல்கள் வரை தொட முயலவும். முன்னால் வளைந்து கால் விரல்களைத் தொட முயலும் பொழுது மூச்சை வெளி விடவும். இதை ஏழு தடவை செய்க.

பயிற்சி 4. தரையில் முழந்தாளிட்டு அமருங்கள். முழங்கால்களுக்கு முன்னால் ஒரு அடி தள்ளி தரையில் கைகளை ஊன்றவும். கைகள் மேல் உடலைத் தள்ளிச் சுவாசத்தை வெளி விடவும். பிறகு பின்னால் உடலைத் தள்ளி, கால்களின் குதிகளில் நன்றாக அமரும்படி செய்து, சுவாசத்தை வேகமாக உள்ளிழுக்கவும். இதை ஏழு தடவை செய்யலாம். இந்தப் பயிற்சியைத் தவறில்லாமல் செய்தால், மூச்சு ஈரல் தாங்கிக்குச் செல்வதை உணர்வோம்.

சரியான முறையில் மூச்சு இழுத்து விடுவது உங்களுக்கு ஆரோக்கியத்தைத் தருகிறது. தவிர, குரல் செம்மையாக ஆகிறது; உங்களுக்குக் கிட்டிய ஒரு கம்பீரத்தினால் முகப் பொலிவு உயருகிறது.

கால்களுக்குப் பயிற்சி

"கால் களைத்தால் எல்லாம் களைத்தது" என்று ஸ்காட்லண்ட் தேசப் பழமொழி ஒன்று உண்டு. கால்களுக்கேற்ற சில பயிற்சிகளை கீழே தருகிறோம்:

இவற்றை வெறுங் கால்களோடு செய்யவும். நாற்காலிக்குப் பின்னால் வந்து கைகளை அதன் மேல் வைத்துக்கொண்டு, குதிகளைச் சேர்த்து, கால் விரல்களை விரித்து நிற்கவும்.

பயிற்சி 1. கைகளை நாற்காலியின் பின்புறம் ஊன்றிக்கொண்டு, கால் விரல்களிலே முழுக் கனத்தையும் செலுத்தி, உடலை உயர்த்தவும். பிறகு பழைய நிலைக்கு வரவும். உடல் மேலே எழும்பும் பொழுது கனம் முழுவதும் கால் விரல்களிலே தாக்க வேண்டும்.

பயிற்சி 2. இதற்கு கால் விரல்கள் ஒன்றையொன்று தொட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். இந்த நிலையில், முதல் பயிற்சியில் செய்வது போல செய்யவும். இவற்றைப் பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யலாம்.

பயிற்சி 3. முன் சொன்னபடியே நாற்காலியின் பின்புறத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு, வலது காலில் நிற்கவும். இடது காலைத் தூக்கி வலது பாதத்தின் உட் பக்கம் கொண்டு வந்து, கால் மேல் உருட்டி தரையைத் தொடவும். பிறகு பழையபடி இடது பாதத்தைக் கொண்டு வரவும். இந்தப் பயிற்சி கணுக்காலுக்கு பலம் தேடித் தரும். இந்த மாதிரி இரண்டு பாதங்களையும் வைத்துச் செய்யலாம்.

பயிற்சி 4. நாற்காலியில் அமருங்கள். கால்களை நேராக நீட்டிக் குதிகள் தரையில் படும்படி வைக்கவும். கால்களை எவ்வளவு நேராகத் தள்ளி நீட்ட முடியுமோ நீட்டி, விரல் நுனிகள் பாதத்தின் கீழ் செல்லட்டும். பிறகு கால் விரல்களை மேல் பக்கமாக திருப்பவும். இப்படிப் பல தடவை மாற்றி மாற்றிச் செய்யலாம்.

பயிற்சி 5. பாதங்கள் "L" மாதிரி வரும் வரை உயர்த்தவும். இந்த நிலையில் பயிற்சி அப்படியே செய்ய வேண்டும். இதனால் கால் விரல்களுக்கு இளக்கம் உண்டாகும்.

பயிற்சி 6. நாற்காலியில் நன்முக அமரவும். கால்களை மேலே தூக்கி, கால் விரல்கள் விறைப்பாக வெளியே நோக்கி அமர்ந்திருக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் வளைந்திருக்கக்கூடாது. கணுக்காலிலிருந்து பாதத்தைச் சுழற்றவும். முதலில் வலது பக்கம். பிறகு இடது பக்கம். இது கணுக்கால்களுக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கிறது.

கால்களுக்கும் முழங்கால்களுக்கும் சில பயிற்சிகள்

மேற் சொன்ன எல்லாப் பயிற்சிகளும் கால்களை வலிமையாக்கி, கால் சதைகளை உறுதிப்படுத்தும். அவை இனி சொல்லப்போகும் பயிற்சிகளுக்கும் துணையாக இருக்கும்.

பயிற்சி 7. குதிகளைச் சேர்த்து, விரல்களை விரித்து நிற்கவும். கைகள் இடையில் அமர்ந்திருக்க வேண்டும். உடலை உயர்த்தி, கால் விரல்கள் மேல் அமரவும். பிறகு முழங்கால்களை மடித்து, உடலை மெல்ல உட்காரும் நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். இது உங்களுக்குச் சுலபமாக வரும். இதைப் போன்ற பயிற்சி உங்களுக்குச் சிறு வயதில் பள்ளிக்கூடத்தில் கற்றுக் கொடுத்திருப்பார்கள்.

பயிற்சி 8. கால்களைச் சுமார் ஒரு அடி விரித்து நின்றுகொண்டு, கைகளை உடலுக்கு முன்னால் நீட்டி, முன் கூறின அப்பியாசத்தைச் செய்ய வேண்டும். இப்போது கால்கள் நன்றாகச் சப்பையாக அமர்ந்திருக்க வேண்டும். கால் விரல்களைத் தூக்கக்கூடாது.

பயிற்சி 9. கால்களை மாற்றி மாற்றி ஆறு தடவை குதிக்கவும். ஒவ்வொரு காலுக்கும் மூன்று தடவை செய்க.

இப்பொழுது முழங்கால்களுக்கு வருவோம். முன்னால் சொன்னேனே, "உடலின் நடுப் பாகம்" என்று, அதை இங்கு ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் முதுமை முழங்கால்களில் தான் முதலில் தோன்றுகிறது. முழங்கால்களிலே பலவீனம் என்று சொல்லுகிறோமே, அது தான் இது. இங்கு முதுமை தோன்றக் காரணமில்லை. ஏனெனில் நீங்கள் முழங்கால்களுக்கு மட்டும் தினசரி பயிற்சி கொடுத்தால், என்றும் இளமையாக வைத்திருக்கலாம். அந்த முறையை இங்கு சொல்லுகிறேன்.

பயிற்சி 10. கால்களைச் சேர்த்து நின்று கொள்ளுங்கள். கால்களை அசைக்காமல் உடலின் கனத்தை கால் விரல்களின் மீது தாங்கி, மெதுவாக முழந்தாள் இட வேண்டும். இது முதலில் சாத்தியமாகாது. அதற்காக உங்கள் கைகளைப் படுக்கையில் வைத்துக்கொண்டு இந்தப் பயிற்சியைச் செய்வது நல்லது. முழங்கால்களை அமர்த்தும் இடத்தில் சிறு மெத்தையை வைத்திருக்கலாம். இது கொஞ்சம் நாள் வரை தான். பிறகு அதை அகற்ற வேண்டும். மெதுவாக முழந்தாள் இட்டு மெதுவாக உடலை உயர்த்தவும்.

தொடைகளுக்கான பயிற்சிகள்

பயிற்சி 11. நாற்காலியில் நன்முக உட்கார்ந்துகொண்டு, கால்களை அகற்றி, குதிகள் நாற்காலியின் முன்னிரண்டு கால்களையும் தொடும்படி வைத்துக்கொள்க. முதுகெலும்பை நேராக வைத்து, இடது கையை இடது முழங்காலிலும் வலது கையை வலது முழங்காலிலும் அமர்த்தவும். இப்பொழுது குதிகளை மாற்றி மாற்றி உயர்த்த வேண்டும். இப்படிச் செய்யும் பொழுது கைகளால் முழங்கால்களை அழுத்தி அமுக்கவும். இப்படி அழுத்துவதால் தொடைத் தசைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இதை ஒவ்வொரு காலுக்கும் பன்னிரண்டு தடவை செய்யலாம்.

பயிற்சி 12. தரையில் படுத்துக்கொண்டு சைக்கிளில் போவது போல் கால்களைத் தூக்கிச் செய்யலாம். வலது கால் கட்டைவிரல் முன்னுல் இருக்கும் பொழுது, இடது கால் உடலை ஒட்டி வந்திருக்கும். இடதுமுழங்காலை கையால் பிடித்துக்கொள்ளவும். பிறகு அது நீளும் பொழுது வலது கால் உடல் பக்கம் வரும். அந்த முழுப் பயிற்சியையும் பன்னிரண்டு தடவை செய்யலாம்.

பயிற்சி 13. இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு இடுப்பிலே கைகளை அமர்த்தி, உடலை அசைக்காமல் இதை அப்பியாசிக்கவும். முதலில் வலது முழங்காலை மார்பு வரை உயர்த்தவும். பிறகு கால் மாற்றவும். இப்படியே ஒவ்வொரு காலுக்கும் பன்னிரண்டு தடவை செய்யலாம்.

இந்தப் பயிற்சிகளின் பொழுது மூச்சை அனுவசியமாக அடக்க வேண்டாம். ஆனுல் இயற்கையாகவும் பூரணமாகவும் சுவாசித்துப் பழக வேண்டும்.

முதுகெலும்புக்கு ஏற்ற பயிற்சி

முதுகெலும்பை நன்முக வைத்திருப்பதற்கான சில பயிற்சிகள்:

பயிற்சி 1. (அ) கால்களைச் சேர்த்து நின்றுகொண்டு, மூச்சை மெல்ல உள்ளிழுத்துக்கொண்டு கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தவும். மேல் நோக்கி கை விரல்களை விரித்து, உடல் முழுவதையும் கால் விரல்கள் மேல் அமர்த்தவும்.

(ஆ) இந்த நிலையில் இருந்து, உடலை இளக்கமாக முன்னுல் நன்முக வளைத்து, கைகள் கால் விரல்களைத் தொடும்படிச் செய்ய வேண்டும். இப்பொழுது இடுப்பிலிருந்து மேலுள்ள எல்லாத் தசை

களும் இளக்கமாகவே இருக்க வேண்டும். உடலைத் தாங்குவதற்கான தொடைச் சதைகளை மாத்திரமே இறுக்கமாக வைத்திருக்கலாம்.

பயிற்சி 2. முழங்கால்களை அகல வைத்து, பாதங்களை நன்றாகத் தரையில் அமர்த்தி, நாற்காலியில் அமரவும். இரண்டு கை விரல்களையும் கூட்டித் தலைக்குப் பின்னால் வைக்கவும். இலேசாக வயிற்றுத் தசைகளை உள்ளிழுத்து உடலை இடது பக்கம் வளைத்து, மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போதும் வெளி விடும் பொழுதும் இந்த மாதிரிப் பக்க வாட்டில் சாயவும். இந்தப் பயிற்சியை மூன்று தடவை செய்யலாம்.

பயிற்சி 3. இடுப்பை மையமாக வைத்து உடலைச் சுழற்றுதல்: கால்களை அகல வைத்து, கைகளை இடுப்பின் மேல் அமர்த்தி, உடலைச் சுற்றவும். முதலில் முன்னால் வளைத்து, உடலை வலது பக்கம், பின் பக்கம், இடது பக்கம், முன் பக்கம் இப்படிக்கொண்டு வந்து, பிறகு நிற்கும் நிலைக்கு வரவும். இதே மாதிரி வலது பக்கமிருந்து இடது பக்கத்திற்குச் செய்யலாம்.

பயிற்சி 4. கழுத்தைச் சுழற்றுதல்: பயிற்சி 3–க்கு நின்றது போல நின்றுகொண்டு, கரங்களைப் பின்னால் முதுகுப் புறம் கூட்டி அமர்த்திக் கொள்க. தோள் பட்டைகளை நன்றாகத் தூக்கி, கழுத்தை வலது பக்கமாகவும் இடது பக்கமாகவும் மாற்றி மாற்றிச் சுழற்றவும்.

பயிற்சி 5. கை விரல்களைப் பூட்டி, மணிக்கட்டுகள் மேல் பக்கம் திருப்பி முதுகுப் புறம் அமர்த்தவும். முதலாவது, உடலை முன்னால் வளைத்து உடலை உயர்த்தவும். பின் கூட்டிய கைகளை உயர்த்தவும். இந்த முறையில் முதுகெலும்பு வளையும். பிறகு இடையை வலது புறம் வளைத்து, முதுகெலும்பை அந்த நிலையில் கொண்டு வரவும். இதே மாதிரி இடது பக்கமும் செய்க. இந்த மூன்று முறைகளையும் மூன்று தடவைகள் செய்யலாம்.

நடக்கும் போதும், உட்கார்ந்திருக்கும் போதும் முதுகெலும்பை எப்பொழுதும் நேராக நிமிர்த்தி வைத்திருக்க வேண்டும். எப்போதும் நேராக வைத்திருப்பது என்பது இலகுவான காரியமல்ல; ஆனால் அதை அப்படி வைத்திருக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு இருந்தால் நேராக வைத்திருக்க முயலுவோம்.



O.W.P.H.

உண்டதும் சிறிது நேரம் இளைப்பாறுக

இயற்கை வைத்தியம்

ஆர். பி. எச். சார்ல்டன், எல்.பி.எம்.ஈ.,எம்.எஸ்.எப்., எம்.எஸ்.எஸ்.சிஎச்..

வீட்டில் ஜல சிகிச்சை

ஜலம் சமையலுக்கும் கழுவுவதற்கும் மட்டும் அல்ல, வேறு பல அலுவல்களுக்கும் பயன்படுகிறது என்பதை நீங்கள் சிந்தித்ததுண்டா? அது நோய்களைப் பரிகரிப்பதில் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. ஜலம் முக்கியமாய் உபயோகமாகும் இந்த சிகிச்சை முறையைத் தான் ஜல சிகிச்சை என்று சொல்லுவார்கள்.

மருந்துகளோ, உபகரணங்களோ போன்றல்லாமல் தண்ணீர் எல்லாருக்கும் எளிதில் கிடைக்கும் ஒரு வஸ்து. அது கட்டியாகவும், திரவமாகவும், வாயுவாகவும் ஆகக்கூடியது. அத்தகைய நிலைகளிலே அது எத்தனையோ வகைச் சிகிச்சைகளுக்குப் பயன்படுகிறது.

ஜல சிகிச்சையின் முக்கியத்துவம்

நோய் தீர்க்கும் ஔஷதங்களுக்குச் சில தனிப்பட்ட குணலட்சணங்கள் உண்டு. சிகிச்சையின் போது அவற்றிற்குப் பூரண சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்படும். இந்த மாதிரி நிலை தண்ணீருக்கும் உண்டு. அதனுடைய குண லட்சணங்களைப் பின் வருமாறு கூறலாம்.

1. தண்ணீர் உஷ்ணத்தைப் பரிமாறவும் அதிகமாகக் கிரகிக்கவும் செய்கிறது. இதர பொருள்களை விட அதுவே அதிகம் உஷ்ணத்தைத் தேக்கி வைத்துக்கொள்ளக்கூடியது. வெந்நீரிலிருக்கும் இந்த அதிக உஷ்ணம் சிறிதே மாறுபட முடியும். இதே மாதிரி உஷ்ண நிலை அதிகம் மாருமல் குளிர்ந்த நீரும் அதிகச் சூட்டைக் கிரகித்துக்கொள்ள முடியும். ஆகவே இந்த "வெப்பதட்ப" நிலையே உடலைப் பொறுத்த மட்டில் பல மாறுபாடுகளைச் செய்கிறது.

2. நீரிலிருந்தோ, அல்லது மற்றப் பொருளிலிருந்தோ உஷ்ணம் உடலுக்குத் தாவ வேண்டுமானுல், உடல் அப் பொருளோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆனுல் ஜலம் உஷ்ணத்தைக் கிரகிக்கவும்

பரிமாறவும் எளிதில் செய்ய முடிவதால், அதிக நேரம் அதை உடலோடு வைக்க வேண்டியதில்லை; சிறிது நேரம் வைத்திருந்தாலே போதும்.

3. ஜலம் சிறந்த திரவப் பொருளாதலால்—சாதாரண சிகிச்சையில் சிறப்பாக ஒத்தடம், தேய்த்தல் இவற்றில்—அது மிகுந்த பலன் தருகிறது.

4. அது சுலபமாகப் பொருட்களை கரைக்கக்கூடியதாதலால் எனிமா முதலியவற்றிற்கு மிகவும் பயன்படுகிறது.

5. ஜலம் கழுவவும் கரைக்கவும் கூடிய தன்மை வாய்ந்ததாதலால், குடிக்கும் நீர் உடலுக்கு அதிகப் பயன் தர முடியும். உடலிலிருந்து கழிவாகும் பொருள்களை உள்ளே பெருவாரியாகச் சேரும்படி விட்டு விட்டால் அபாயம் விளைவிக்கும். இவற்றில் சில நீரால் அகற்றப்படுகின்றன. ஆனால் பல கழிவுப் பொருள்கள் நன்றாகத் தண்ணீர் குடிப்பதினால் கரைக்கப்பட்டு, வெளியேற்றப்படுகின்றன. ஆகவே ஆரோக்கியத்திற்காக அதிகம் ஜலம் குடியுங்கள்.

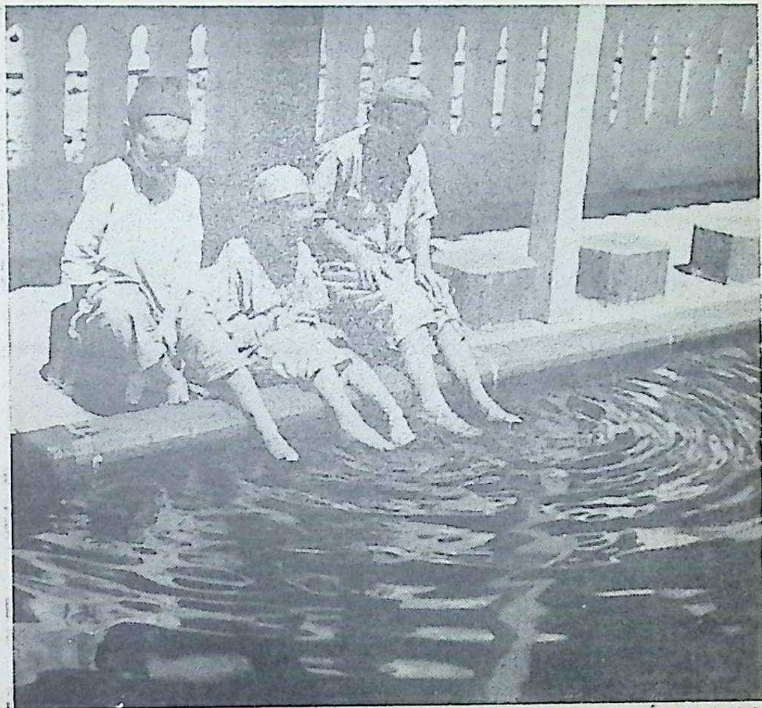
வீட்டுச் சிகிச்சை எளிது

நீர் எல்லோருக்கும் எளிதில் கிடைப்பதால், சிகிச்சையில் அது அதிக இடம் பெற வேண்டும். ஜல சிகிச்சை செய்வதற்குத் தனிச் சாதுரியம் வேண்டுமென்று நீங்கள் நினைக்கலாம். நுணுக்கமான, சிக்கலான சிகிச்சைகளுக்கு அது வேண்டியது தான். ஆனால் எத்தனையோ எளிதான, ஆனால் சக்தி வாய்ந்த சிகிச்சைகள் இருக்கின்றன. அவற்றை வீட்டில் செய்யலாம். நமக்குப் பகுத்தறிவு, தண்ணீர் வசதி, வெந்நீர் ஆக்குவதற்கான உபகரணங்கள், சில வாளிகள், ஒரு ரப்பர் விரிப்பு, துணி, கம்பளித் துணிகள் இவை தாம் சிகிச்சைக்கு வேண்டும்.

வெந்நீரும் தண்ணீரும் அளிக்கக்கூடிய பலன்கள்

உடல் ஏதோ காரணத்தால் குளிர்ந்துவிட்டால், அதனுடைய தொழில் முறைகள் தளர்கின்றன. சுவாசம், நாடி, இரத்த ஓட்டம் இவை மெதுவாக இயங்குகின்றன. தசைகள் சோம்பித் தம் கடமையைப் பூரணமாகச் செய்ய இயலாமல் போய்விடுகின்றன. இது நீடித்திருந்தால் உடலின் உஷ்ணம் பாதிக்கப்பட்டுக் குறைகிறது. இவை தாம் குளிரால் ஏற்படும் இயல்பான பலன்கள்.

குளிர் தற்காலிகமாக உடலில் இருந்தால், அல்லது சுமத்தப் பட்டால், உடல் ஓரளவுக்கு மேற்சொன்ன பலன்களைக் காண முடிகிறது. அப்பொழுது ஜல சிகிச்சை செய்தால் என்ன ஏற்படுகிறது? இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகிறது. நரம்புகள் புடைத்துக்கொள்ளு



Gobindlal

நீர்த் தடாகங்களில் காறி உமிழ்தல், கால் அலம்புவது முதலிய கெட்ட பழக்கங்களை விட்டொழிக்க வேண்டும்

கின்றது. சுவாசம் தீர்க்கமாகவும், இதயம் வேகமாகவும் அடித்துக் கொள்ளுகின்றது. இவை எல்லாம் ஜலத்தினால் தோன்றும் விளைவுகள். சிறிது நேரம் ஜலத்தை உபயோகித்ததினால் உண்டான கிளர்ச்சிகள்.

அதிக நேரம் தண்மை காரணமாக மனத் தளர்ச்சி தோன்றலாம். ஆனால் தற்காலிகமான குளிர்ச்சி உடல் கூறுகளுக்குப் புத்துயிர் அளிக்கும்.

இப்பொழுது உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் பலா பலன்களைக் கவனிப் போம். உஷ்ணத்தின் தனிப் பண்பு பரபரப்புக் கொடுக்கக் கூடியது.

அது தற்காலிகமாயிருந்தால் உடலை நன்ருகப் பாதிக்கிறது. ஆனல் அது நீண்ட நேரமிருந்தால் விளைவுகள் உற்சாகமாக இல்லை. தசைகள் வேலை செய்ய மறுக்கின்றன; இதயம் வேகமாக அடித்துக் கொள்கிறது; ஆனல் இரத்தம் இருதயத்திலிருந்து புறப்படும் வேகம் குறைகிறது. சில நேரத்தில் ஒரு தளர்வும் உற்சாகமின்மையும் மேலிடு கின்றன. ஆக, உஷ்ணத்தின் விளைவுகள் உடலைத் தளர்வெய்தச் செய்துவிடுகின்றன.

இயல்பான பலன் கிட்ட தண்மையும் உஷ்ணமும் பொறுத்த மட்டில், தண்மை அதிகமாக இருக்க வேண்டியிருக்கிறது; உஷ்ணம் குறைவாக இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. சீக்கிரமான பலன்கள் தற்காலிகத் தண்மையாலும், அதிகமான உஷ்ணத்தாலும் ஏற்படு கின்றன. பரபரப்பான விளைவுகள் தற்காலிகத் தண்மையாலும் தற்காலிக உஷ்ணத்தாலும் ஏற்படுகின்றன. தீர்க்கமான தண்மையாலும் உஷ்ணத்தாலும் கேடான விளைவுகளே ஏற்படுகின்றன.

குளிர் சிகிச்சை செய்வதற்கு முன், சருமம் சற்றே உஷ்ணமாக இருக்க வேண்டும். இல்லை என்ருல், ஒரு உஷ்ண சிகிச்சை செய்து இரத்தத்தைச் சருமத் தருகே கொண்டு வர முயல வேண்டும். இதே மாதிரி பாதங்களும் குளிர்ச்சி சிகிச்சைக்கு முன்னல் சற்று உஷ்ணமாக ஆக்கப்பட வேண்டும்.

நாம் குளிர் சிகிச்சை என்றும் உஷ்ணச் சிகிச்சை என்றும் இது வரை பேசி வந்திருக்கிருேம். குளிருக்கும் உஷ்ணத்திற்கும் உள்ள தாரதம்மியம் எவ்வளவு என்பதை இப்பொழுது திட்டமாகச் சொல்வது அவசியமாகிறது. ஜலத்தின் சீதோஷ்ண நிலை பின் வருமாறு:

மிகவும் வெம்மை	104 டிகிரியும் அதற்கு மேலும் (பாரன்ஹீட்)	
வெம்மை	100–104 டிகிரி.	
சாதாரண வெம்மை	92–100	"
வெதுவெதுப்பு	80—92	"
தண்மை	70—80	"
சீதளம்	55—70	"
மிகவும் சீதளம்	32—55	"

இவற்றைச் சென்டிகிரேட் அளவில் மாற்றிட 32–ஐக் கழித்து, 5/9–ஆல் பெருக்க வேண்டும்.

ஏதோ ஒரு மதிப்பில் நாம் இவற்றைத் தயாரிக்கக்கூடாது. நமக்குச் சூடாக இருப்பது நோயாளிக்கு மிகவும் குளிர்ச்சியாக இருக்கலாம். அதே மாதிரி அவருக்குச் சூடாக இருப்பது, நமக்கு



Pranlal Patel

தண்ணீர் உடலைக் கழுவும், நோயைக் கழுவும்

மிகவும் குளிர்ச்சியாக இருக்கலாம். ஆகவே உஷ்ணமானியைக்கொண்டு நீரின் தட்ப வெப்பத்தை நிர்ணயிப்பது அதிக நல்லது.

ஜலதோஷத்திற்கு ஜல சிகிச்சை

சாதாரணமாக வரும் சில நோய்களில் சுவாச கோசங்களும் இழையங்களும் பாதிக்கப்படுவது ஒன்று. ஜலதோஷம் என்று சொல்லப் படுவது பல சிக்கல்களைக் கொண்டு வர ஏதுவாகும்.

ஜலதோஷத்தில் ஜல சிகிச்சை மிகவும் நன்மை செய்ய முடியும். முடிந்தால் நோயாளியைப் படுக்கையில் வைத்திருப்பதே நல்லது. அதனால் அவருக்கும் நல்லது, நோய் பரவவும் செய்யாது. ஆனால் இது

பெரும்பாலும் சாத்தியமாகாது. ஜலதோஷமுள்ளவர் அன்ருட அலுவல்களைக் கவனிக்க வேண்டியிருப்பதால் இந்தச் சிகிச்சையைச் சாயங்காலம் வைத்துக்கொள்வது, பின்னல் ஒய்வு எடுத்துக்கொள்ளுவதற்குச் சாதகமாக அமையும்.

சிகிச்சை முறை: குளிர் இல்லாத ஒரு அறையில் நோயாளியைப் படுக்க வைக்கவும். அவரை ரப்பர் துணியில் வைத்திருப்பதோடு, படுக்கைத் துணிகள் ஈரமாகாமல் இருக்கும் பொருட்டு இன்னொரு ரப்பர் துண்டையோ, துணிகளையோ உபயோகிக்க வேண்டும். மேலாடையைக் கழற்றிவிட்டு, முதுகெலும்புக்கு ஒற்றடம் கொடுக்க வேண்டும். இது அதிக உஷ்ணமாக இருந்துவிடக் கூடாது. ஏனென்ருல், சிகிச்சையின் போது அதே நிலையில் தான் அவன் படுத்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஒத்தடத் துணி நீண்டதாக இடுப்பிலிருந்து கழுத்து வரை இருக்க வேண்டும். நோயாளியைக் குளிர் ஏற்படாமல் நன்ருகப் போர்த்திவிட வேண்டும்.

இப்பொழுது அவன் கால்களை வெந்நீரில் வைக்க வேண்டும். கணைக் கால்கள் வரை வெந்நீரில் முழுக வேண்டும். நீர் உஷ்ணமாக இருக்கும் பொருட்டு மேன்மேலும் வெந்நீரை விடலாம். தப்பித் தவறிக் காலில் விட்டுவிடக்கூடாது.

ஆக, இப்பொழுது நோயாளி இடுப்பிலிருந்து மேல் முதுகு வரை ஒத்தடத்துடனும், கால் வெந்நீரிலும், உடல் முழுதும் போர்வை மூடப்பட்டும் படுத்திருக்கிருர். அடுத்தபடியாகக் குரல்வளைக்கும் மார்புக்கும் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். மார்பு நன்ருக மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஒத்தடத் துணி பக்க வாட்டில் திணிக்கப் பட்டிருக்கட்டும். இதை அப்படியே மூன்று நான்கு நிமிஷங்கள் வைத்து எடுத்துவிட்டு, ஐஸ் நீரிலேயோ குளிர்ந்த நீரிலேயோ நனைத்துப் பிழியப்பட்ட ஒரு முரட்டுத் துண்டால் துடைக்க வேண்டும். நெஞ்சை நன்ருக, வேகமாக இந்தக் குளிர்ந்த துண்டால் துடைத்துவிட்டு, திரும்பவும் ஒரு தடவை ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். இதை மூன்று தடவை செய்துவிட்டு, ஒரு குளிர்ந்த துணியால் தேய்த்துச் சிகிச்சையை முடிக்கவும்.

இந்தச் சிகிச்சையைத் தினசரி இரண்டு தடவை செய்தாலும் உத்தம பலன் கிட்டும். நோயாளி வீட்டுக்குள்ளேயே இருக்க முடியா விட்டால், சிகிச்சைக்கப்புறமாவது ஒரு மணி நேரம் வீட்டுக்குள்ளேயே இருக்க வேண்டும்.

மேற் சொன்ன மாதிரி சிகிச்சை செய்த பிறகு நோயாளி குளிரால் கஷ்டப்படக்கூடாது; ஆனல் உற்சாகமாகக் காணப்பட வேண்டும். இந்த சிகிச்சையை ஒரு தடவை சாயங்காலம் மாத்திரம் கொடுக்க

முடியுமாளுல், கற்பூரம் கலந்த எண்ணெயை மார்புக்குத் தடவி, ஒரு பிளானல் துணியால் மூடப்பட வேண்டும்.

இதற்கு மாருன இன்னெரு சிகிச்சை. அதிக அலுவல்கள் உள்ளவர்கள் இதைக் கைக்கொள்ளலாம். படுக்கச் செல்ல பதினேந்து நிமிஷத்திற்கு முன் வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். பின் உடலே நன்ருகத் துடைத்துவிட்டு, போர்வையால் மூடிக்கொள்ள வேண்டும். படுக்கையி லிருக்கும் பொழுது ஒரு சூடான பானம் உட்கொள்ளலாம். காலேயில் வெளியே செல்லுவதற்கு முன் வேகமாக உடலேத் துடைத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்தச் சிகிச்சைக்குக் கீழே குறிப்பிடும் வழியைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

ஒத்தடம் கொடுப்பது எப்படி?

இதற்காக நாலோ ஐந்தோ ஒத்தடத் துணிகள் வேண்டும். இவற்றைப் பழைய போர்வைகளிலிருந்து கிழித்துக்கொள்ளலாம். 36 அங்குலம் சதுரமாக இருந்தால் நல்லது. இரண்டோ மூன்ரே டர்கிஷ் டவல்கள் அல்லது வேறு துண்டுகள், சிகிச்சை பெறுபவரைப் போர்த்த ஒரு துணி, தண்ணீர், ஒன்று இரண்டு கனமான துண்டுகள், ஒரு ரப்பர் துணி, இவையும் வேண்டும்.

மேஜையில் ஒரு உலர்ந்த துணியை விரியுங்கள். இன்னெரு துணியை ஒன்ருக மடித்து, கொதிக்கும் நீரில் நனேக்கவும். நுனிகளே மட்டும் நனேக்காமல் அவற்றைப் பாத்திரத்திலிருந்து வெளியே எடுத்துப் பிழிவதற்கு ஏற்றபடி வைத்துக்கொள்ளவும். தண்ணீரே இல்லாமல் சீக்கிரமாகப் பிழிந்துவிட்டு, அதை மேஜை மேல் ஏற்கனவே விரித்து வைத்திருக்கும் உலர்ந்த துணியில் வைத்து மடித்து, ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். எந்த இடத்தில் சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டுமோ, அதை விடச் சற்று விஸ்தீரணம் அதிகமாகவே ஒத்தடத் துணி அமைய வேண்டும்.

சாதாரணமாக மூன்று ஒத்தடங்கள் கொடுக்கலாம். சருமத்திற்கு அருகேயே அது கொடுக்கப்பட வேண்டும். தவிர, மூன்று நான்கு நிமிஷம் வரை ஒரே நிலேயில் இருத்தல் வேண்டும். லேசாக எடுத்து விட்டு, சருமத்தை ஒரு உலர்ந்த துணியால் துடைக்க வேண்டும். அதிகச் சூடாயிருந்தால் சருமத்தின் மேல் ஒரு துண்டைப் போட்டாவது செய்யலாம்.

ஒத்தடத் துணிகளே மாற்றும் பொழுது கவனமாய் இருக்க வேண்டும். இன்னென்று வருவதற்கு முன்ளுல், முதலில் கொடுத்ததை

எடுத்துவிடக்கூடாது. அதோடு, ஒத்தடம் கொடுப்பதற்கு முன் சருமத்தை நன்ருக உலர்ந்த துணி கொண்டு, ஈரமில்லாது துடைக்க வேண்டும். இதைச் செய்யாவிட்டால், புதிய ஒத்தடத்தின் உஷ்ணம் அவரால் சகிக்க முடியாமல் போகலாம். இதற்குக் காரணம் சருமத்தின் மேலிருக்கும் நீரே.

கடைசி ஒத்தடத்திற்குப் பிறகு சிகிச்சை பெற்ற இடத்தை குளிர்ச்சி யடையச் செய்ய வேண்டும். இதற்கு ஒரு கனத்த துவாலையில் தண்ணீர் நனைத்து உபயோகிக்கலாம். பிறகு அந்த இடத்தை நன்ருகத் துடைத்துவிட்டு, குளிர் ஏற்படாமல் போர்த்திவிட வேண்டும்.

வலியை நீக்குவதற்கான ஒத்தடம் என்ருல் அது அதிகம் சூடாக இருக்க வேண்டும். அவசியமானுல் மீண்டும் கொடுக்கலாம். அச் சமயங்களில் குளிர் ஒத்தடத்தை நிறுத்திக்கொண்டாலும் பாதகம் இல்லை.



O.W.P.H.

நீர் இன்றியமையாத நண்பன்

ஜலதோஷத்திற்குக் கூறியது போல், ஒத்தடத்தை வேறு முறை களிலும் உபயோகப்படுத்தலாம். வலியை அகற்ற, பரபரப்புக் கொடுக்க, அமைதியைப் பெற, எல்லாவற்றிற்கும் இது உபயோகப்படும். ஒரு தற்காலிகமான ஒத்தடம் பரபரப்பைக் கொடுக்கும். சற்று குளிர்ந்த தானுல் அதிக நேர ஒத்தடம் அமைதியைத் தர வல்லது.

ஒத்தடத்தால் இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைகின்றன. நரம்பு நுனிகள் அமைதி பெறுகின்றன. இந்த வகையில் அவை வலியை அகற்றுகின்றன.

குளிர்ந்த துணி ஒத்தடம்

வேண்டியவை: ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர், (ஐஸ் கலந்திருந்தால் நல்லது), ஒரு விரிப்பு, இரண்டு மூன்று டர்கிஷ் துண்டுகள், ஒரு ஜோடி சிறு ஒத்தடத் துணிகள்.

செய் முறை: படுக்கை ஈரமாகாமல் இருப்பதற்காக ஒரு துணியை அதன் மேல் விரியுங்கள்.நோயாளியையும் படுக்கவைத்து, நன்ருகப் போர்த்திவிடுங்கள். எவ்வளவுக்கு வேண்டுமோ அவ்வளவே தான் சருமம் வெளியில் தெரிய வேண்டும்.

ஒத்தடத் துணிகளைக் கைகளில் வைத்துக்கொண்டு, நீருள்ள பாத்திரத்தில் நனைத்து, அதிகத் தண்ணீரை அகற்றவும். நோயாளியின் கைகளிலிருந்து ஆரம்பியுங்கள். அவனுடைய புஜத்தையும் கரத்தையும் மேலும் கீழுமாக நன்ருகத் தேய்க்க வேண்டும். அப்படித் தேய்க்கும் போது உஷ்ணம் தோன்ற வேண்டும். பின் ஒத்தடத் துணிகளைப் பாத்திரத்தில் போட்டுவிட்டு ஒரு உலர்ந்த துண்டைக் கொண்டு அவயவங்களை நன்ருகத் துடைத்துவிடவும். கரங்கள் சிவப்பேறிக் காணும் போது, நிறுத்திவிடலாம். இதே மாதிரி கால்களுக்கும் செய்யலாம். பிறகு மார்புக்கும் இடுப்புக்கும் செய்யலாம். அதன் பின் அவனைக் குப்புறப் படுக்கச் செய்து, மார்புக்குக் கீழே ஒரு மெத்தை கொடுத்து முதுகுக்கும் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

சிகிச்சை முடிந்தவுடன், நோயாளி சருமத்திலே ஈரமில்லாது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவனுக்குக் குளிர் தோன்றக் கூடாது. இது முக்கியம்.

பாத ஸ்நானம்

இது மிகவும் உபயோகமான சிகிச்சை முறை. மூன்று விதமாகக் கொடுக்கலாம். சூடான முறை, குளிரான முறை, சூடும் குளிரும் கலந்த முறை. இதை "மாற்று முறை" என்றும் சொல்லலாம். பெரிய





ஒத்தடம் கொடுப்பதற்கு ஒரு துணியைக் கொதி நீரிலே நன்றாக முக்கியெடுத்து இரு கரைகளையும் பிடித்து முறுக்கிப் பிழியவும்.

ஏற்கனவே வேறொரு துணியை ஒரு மேஜையின் மீது விரித்து வைத்திருக்க வேண்டும். அதன் மத்தியிலே இந்த ஈரத் துணியை வைக்கவும்.

அப்புறம் அதை ஈரத் துணிக்கு மேலே மடித்துச் சுருட்டி, உடனே ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

வாளிகளோ பாத்திரங்களோ உபயோகிக்கலாம். கணுக்கால்கள் நனேயும் வரை தண்ணீர் பிடிக்கக்கூடிய பாத்திரங்களாக இருக்க வேண்டும்.

படுக்கையிலிருக்கும் ஒருவனுக்கு பாத ஸ்நானம் கொடுக்க வேண்டுமென்றால், படுக்கையில் ஒரு காகிதத்தையோ, ஒரு ரப்பர்த் துணியையோ விரித்து வைத்துக்கொள்வது அவசியம். ஒரு பெரிய போர்வை கொண்டு, காலிலிருந்து கழுத்து வரை எல்லா அங்கங்களையும் நன்றாகப் போர்த்தி வைக்க வேண்டும். காற்றோட்டம் தடுக்கப் படுவதற்காகவே இந்த முறை.

சிகிச்சை முடிந்தவுடன் பாதங்களை நன்றாகத் துடைத்துவிட்டு, ஒரு உலர்ந்த போர்வையால் அவற்றைப் போர்த்தி வைக்கவும். அவன் படுக்கையில் இல்லாவிட்டால், காலுறையையோ, கால் மூடும் செருப்பையோ அணியலாம்.

ஒத்தடம் கொடுப்பதற்கு ஒரு துணியைக் கொதி நீரிலே நன்றாக முக்கியெடுத்து இரு கரைகளையும் பிடித்து முறுக்கிப் பிழியவும்.

ஏற்கனவே வேறொரு துணியை ஒரு மேஜையின் மீது விரித்து வைத்திருக்க வேண்டும். அதன் மத்தியிலே இந்த ஈரத் துணியை வைக்கவும்.

அப்புறம் அதை ஈரத் துணிக்கு மேலே மடித்துச் சுருட்டி உடனே ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

வெந்நீர்ப் பாத ஸ்நானத்திற்குப் பாத்திரத்தில் கணுக்கால் நனேயும்படியாக நீர் இருக்க வேண்டும். முதல் முதலில் வெந்நீர் 105 டிகிரி பாரன்ஹீட் இருக்கட்டும். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெந்நீர் விட்டு 120 டிகிரி பாரன்ஹீட் வரை உஷ்ணத்தை உயர்த்திக் கொள்ளலாம். பாதங்களை நீருக்குள்ளேயே வைத்திருந்தால், நோயாளி இன்னும் அதிக உஷ்ணத்தைப் பொறுக்க முடியும். இந்தச் சிகிச்சையை ஐந்து நிமிஷத்திலிருந்து அரை மணி வரை செய்யலாம். பிறகு பாதங்களை வெந்நீரிலிருந்து எடுத்துவிட்டு, அவற்றின் மேல் குளிர்ந்த நீரை வேகமாக விட வேண்டும். பின் ஈரம் அகலும்படியாகத் துடைக்க வேண்டும்.

இத்தகைய வெந்நீர்ப் பாத ஸ்நானம் இரத்தச் சுரப்புள்ள இடங்களிலிருந்து இரத்தத்தை வரச் செய்து, பின் கொடுக்கப்படும் குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானத்தால் ஏற்படும் பலனை நிரந்தரமாக்குகிறது.

தண்ணீர்ப் பாத ஸ்நானம்

சிகிச்சை ஆரம்பமாவதற்கு முன் பாதத்தைச் சற்று உஷ்ணப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நீரின் உஷ்ண நிலை 45–60 டிகிரி

பாரன்ஹீட்டும், ஆழம் 4 அங்குலமும் இருக்க வேண்டும். ஸ்நானத்தின் பொழுது ஒரு காலைக் கொண்டு இன்னொரு காலைத் தேய்க்கவோ அல்லது கரங்களாலே தேய்க்கவோ செய்யலாம். இதற்கு 1–5 நிமிஷங்கள் வரை போதும்.

மூளையிலுள்ள இரத்தக் குழாய்கள், கல்லீரல், இடுப்பு அவயவங்கள் இவற்றை எல்லாம் கூட பாத ஸ்நானம் பாதிக்கிறது. இது இடுப்பு அவயவங்களின் வீக்கத்தின் போதும், மாதவிடாயின் போதும் கூடாது.

வெந்நீர்—தண்ணீர் மாற்று முழுக்கு

இதற்கு இரண்டு பாத்திரங்கள் வேண்டும். ஒன்று வெந்நீருக்கு, இன்னொன்று தண்ணீருக்கு; கணுக்கால் முழுகும் வரை இரண்டிலும் நீர் இருக்க வேண்டும். வெந்நீர் பொறுக்கக்கூடிய அளவு உஷ்ணமாக இருக்க வேண்டும். கால்களை முதலில் வெந்நீரில் இரண்டு நிமிஷங்களுக்கு வைத்திருக்கவும். பின் அவற்றை அதிலிருந்து 15–30 வினாடிகள் வரை தண்ணீரில் வைத்திருக்க வேண்டும். இப்படி மாற்றி மாற்றிப் பதினைந்து நிமிஷங்கள் செய்ய வேண்டும். தண்ணீர் நனைத்தலோடு முடிய வேண்டும். பிறகு நன்ருக ஈரமில்லாது துடைக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை பெற்ற இடத்தில் இரத்த ஓட்டம் தீர்க்கமாகிறது. சில வகைத் தலைவலிகள் இந்தச் சிகிச்சையால் எளிதில் நீங்கும். சிகிச்சை பெற்ற இடம் நல்ல இரத்தத்தைப் பெறுவதனுல் காலில் ஏற்பட்ட தொற்றுப் புண்களைப் பரிகரிப்பதற்கு இது சிறந்த முறை.



புஜங்கள், கைகள் ஸ்நானம்

காலுக்குத் தருகிற மாதிரி புஜங்களுக்கும் கைகளுக்கும் இந்த மாதிரி ஸ்நானம் கொடுக்கலாம். புஜங்கள் இந்த ஸ்நானத்தைப் பெறுவதற்கு அகலமான பாத்திரங்கள் வேண்டும். இல்லை என்ருல், ஆழமுள்ள பாத்திரங்களாவது, முழங்கைகள் முழுவதையும் நனைக்க வேண்டியிருப்பதால், அவசியம் வேண்டும். பாத ஸ்நானத்திற்கு எந்த முறையைக் கைக்கொள்ளுகிறேமோ அதே முறையைத் தான் இதற்கும்

கைக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் பலன் என்னமோ, அவ்வளவு தீர்க்கமாக இருப்பதில்லை.

முழங்கை வரை தண்ணீர் ஸ்நானம் செய்வது நாசியிலிருந்து இரத்தம் வருவதைத் தடுக்கும்.

மாற்று முறை ஸ்நானம்: அதாவது, வெந்நீரிலும் தண்ணீரிலும் மாற்றி மாற்றிச் செய்வது. இது விஷப் புண் சிகிச்சையில் நல்ல பலன் தரும். வெந்நீர் எவ்வளவு உஷ்ணமாக இருக்கிறதோ அவ்வளவு உஷ்ணமாக இருக்க வேண்டும். திறந்த காயமாக இருந்தால், கொஞ்சம் லைசாலோ, டெட்டாலோ அவசியமானால் தண்ணீரில் விட்டுக் கொள்ளலாம். இந்த மாற்று முறை ஸ்நானத்தைக் கால்களுக்கு அளிப்பதைப் போலவே அளிக்கலாம். தேவையானால் காலம் முப்பது நிமிஷத்திலிருந்து ஒரு மணி வரை வைத்திருக்கலாம். சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஈரம் போகத் துடைத்துவிட்டு, புண்ணை நன்றாகக் கட்டிவிடவும். இதை மூன்றிலிருந்து நான்கு தடவைகள் புண்ணின் ரீதிக்குத் தகுந்தபடி செய்யலாம்.

கால் ஸ்நானம்

பாத ஸ்நானத்திற்குச் சொன்ன மூன்று முறைகளும் கால்களுக்கும் உபயோகிக்கலாம். பாத்திரங்கள், முழங்கால் வரை நனைவதற்கு ஏற்றபடி ஆழமாக இருக்க வேண்டும். பாத்திரத்தின் உயரத்தை விட இரண்டு மூன்று அங்குலம் உயரமாக உள்ள ஒரு ஸ்டூலையோ, நாற்காலியையோ உபயோகித்து, வேண்டுமானால் அதில் மெத்தை போட்டு உட்காரலாம்.

இந்த கால் ஸ்நானம், வெந்நீரில் பாத ஸ்நானம் பெறுவதற்கு ஒப்பாகும். ஆனால் பலன் பாத ஸ்நானத்தில் பெறுவதை விட இதில் அதிகம்.

முதுகொலும்புக்கோ, மார்புக்கோ, கால் ஸ்நானத்தின் பொழுது ஒத்தடம் கொடுத்தால், நிறைய வேர்வை அரும்புகிறது. இந்த முறை கையாளப்பட்டால், தண்ணீரில் நனைத்த துணியால் தேய்த்து, சிகிச்சையை முடிக்க வேண்டும்.

மாற்று முறை ஸ்நானம் கால்களுக்கும் கைக்கொள்ளலாம். ஆனால் சிரசுக்கு ஈரத் துணிக் கட்டு வைக்க வேண்டும்.

இந்த ஸ்நானம் கால்களிலும், நுனிகளிலும் இரத்த ஓட்டத்தைப் பெருக்கி, சிறப்பாக அங்கு தோன்றி வரும் ஓடமா போன்ற வியாதிகளைத் தடுக்க வல்லது. ஸ்நான காலம்—வெந்நீர் இரண்டு நிமிஷங்கள், தண்ணீர் முப்பது விநாடிகள்.

பல வித புற்றுக்களுக்கும் இந்த ஸ்நானத்தைக் கைக்கொள்ளலாம். அப்போது வெந்நீரில் நனைப்பதை ஒரு நிமிஷத்திற்கும் தண்ணீரில் நனைப்பதை ஒரு நிமிஷத்திற்குமாகச் செய்ய வேண்டும். இது செய்ய வில்லை என்றால் புண்ணைச் சுற்றியிருக்கும் வீக்கம் சீர் கேடடையும்.

முழு உடல் ஸ்நானம் (தலையைத் தவிர)

நோயாளி கழுத்து வரை நனைப்பதற்கு ஏற்ற முறையில் அமைய வேண்டும். தலை நனையக்கூடாது. அதை ஒரு தலையணை மேல் வைத்துக் கொள்ளலாம். அவன் மிகவும் பலவீனனாக இருந்தால் வேண்டிய போது உட்காருவதற்கேற்றபடி ஒரு மடித்த துணியை வைக்கவும்.

வெந்நீர் ஸ்நானம் கொடுக்கப்படும்போது, அவன் தலையில் ஒரு ஈரத் துணிக் கட்டை வைக்க வேண்டும். தண்ணீரின் உஷ்ணத்தை ஒரு அளற்பதனி கொண்டு அவ்வப்போது அளந்து கொள்ள வேண்டும்.

சதாரண வெந்நீர் ஸ்நானத்திற்கு நீர் 100–106 பாரன்ஹீட் வரை இருக்கலாம். இது ஒரு குளிர் சிகிச்சைக்கு முன்னாலோ அல்லது உடம்பில் வேர்வை அரும்பி, அதன் உஷ்ணம் அதிகம் ஆக வேண்டும் என்ற போதோ கொடுக்கப்படலாம்.

தசைகளில் இறுக்கமும் வலியும் இருந்தால், 100 டிகிரி சூடுள்ள ஸ்நானம் செய்யலாம். இதற்கு இரண்டிலிருந்து இருபது நிமிஷங்கள் வரை போதும். தண்ணீர் ஆறினதும் எழுந்துவிடலாம், அல்லது ஒரு குளிர்ந்த ஸ்நானம் கொடுத்து சிகிச்சையை முடிக்கலாம்.

ஆழமில்லாத தண்ணீர் ஸ்நானம்

இது ஒரு டானிக் போல் உதவுகிறது. இதற்கு ஒரு தொட்டியில் ஐந்தாறு அங்குலம் போதும். நோயாளி தொட்டியில் உட்கார்ந்து கொண்டு கை கால்களை வேகமாகத் தேய்க்க வேண்டும். இன்னொருவர் அவனுடைய மார்பையும் முதுகையும் தேய்க்க வேண்டும். அவன் உடலில் தண்ணீர் விசித் தெளித்து தொட்டியில் படுக்கச் சொல்லவும். இப்போது அவன் தன் மார்பையும் இடுப்பையும் நன்றாகத் தேய்க்கலாம்.

இந்தச் சிகிச்சை ஐந்து நிமிஷத்திற்கு மேல் போகவே கூடாது. சில வேளைகளில் இரண்டு நிமிஷமே போதும். குளித்த பிறகு நோயாளி உஷ்ணமாக இருப்பதாக உணர வேண்டும். அவனுக்குக் குளிர் தோன்றக்கூடாது.

எல்லா விதக் குளிர் சிகிச்சைகளுக்கும் பின் நோயாளி அனலாகவே உணர வேண்டும். அவ்வாறில்லாவிடில், ஏதோ விபரீதம் ஏற்பட்டிருக்

கிறது என்று கருத வேண்டும். அவன் உடல் உஷ்ணமாவதற்கு வேண்டி, சுடு தண்ணீர், சிசா, கம்பளி, உஷ்ண பானங்கள் போன்றன உபயோகிக்கலாம்.

மேலே குறித்த சிகிச்சைகள் விஸ்தாரமாக இல்லை என்றாலும் அவை எளிதானவை, சக்தி வாய்ந்தவை. ஆனால் ஒன்று கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். இந்தச் சிகிச்சை செய்வதற்கு முன்னால் ஒரு வைத்தியரைக் கலந்துகொண்டு செய்ய ஆரம்பியுங்கள். சிகிச்சைக்குக் கைக்கொள்ள வேண்டியதையும், தவிர்க்க வேண்டியதையும் அவரே எளிதில் சொல்ல முடியும். சாதாரண மனிதனுக்கு அது இயலாது.

பத்துக் கட்டளைகள்

எஸ். பி. ஒயிட்ஹெட், டி. எஸ்ஸி.

மலச்சிக்கலுள்ளவர்களுக்குப் பத்துக் கட்டளைகள்

அன்றாடம் மலம் கழிவது நல்ல ஆரோக்கியத்தின் ஒரு முக்கிய அம்சம். அது அவ்விதம் நடைபெறுவதற்காக இங்கு பத்துக் குறிப்புகள் தருகிறோம்.

1. எல்லா பேதி மருந்துகளையும் ஒழிக்க. இவை குடலிலுள்ள தசைகளைப் பாதித்து, அவற்றைச் சீர்கெடும்படி செய்துவிடுகின்றன. பேதி மருந்துகள் உடம்பைப் பலவீனமாக்குகின்றன. அவசியமிருந்தால் மட்டும் வெந்நீர் எனிமா கொடுத்துக் குடலைக் கழுவலாம்.

2. ஒழுங்காக தேகப் பயிற்சி செய்க. மலத்தைக் கழிப்பது தசைகளினுடைய வேலை. எனவே இவற்றிற்குப் பயிற்சி கொடுத்துச் சீராக வைக்க வேண்டும். தினசரி இரண்டு தடவை பத்து நிமிஷங்கள் வயிற்றுத் தசைகளையும் நரம்புகளையும் பயிற்சி பெறும்படி செய்ய வேண்டும். கடுமையான பயிற்சி ஒன்றும் அவசியம் இல்லை. வளைத்து, நெளித்து, நீட்டி, நெருடித் தசைகளுக்குப் பயிற்சி கொடுத்தால் போதும். கால்களை வளைக்காமல் அதன் விரல்களைத் தொடலாம். நன்குகப் படுத்துக்கொண்டு, கால்களை மேலே உயர்த்தி, கீழே மெதுவாக இறக்கலாம். பின் உடலை உட்காரும் நிலைக்குக் கொண்டு வந்து, இடுப்பைக் கீழே இறக்கலாம். கைகளில் அண்டை கொடுத்து, கால்களால் சைக்கிளில் போவது போல் செய்யலாம். தினசரி மூன்று மைல்கள் உலாவிவிட்டு வரலாம்.

3. நியமம் தவறாமல் இருங்கள். மலச்சிக்கல் சாதாரணமாக முறை தவறுதலினாலேயே ஏற்படுகிறது. மலஜலபாதை கழிக்க உத்வேகம் ஏற்படும் பொழுது, அடக்க வேண்டாம். உடல் பொதுவாக ஒரு குறிப்பிட்ட வேளையில் தன்னைப் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளுகிறது.

4. மலங் கழிக்கும் போது இயற்கையான நிலையில் உட்கார வேண்டும். முழங்கால்கள் நெஞ்சு வரை வரும்படியாக மடக்கி உட்காருவதே சரியான முறை.

5. மலத்தைத் தள்ளும் சத்துள்ள ஆகாரத்தை உண்க. பச்சடிகள், காய்கறிகள், வெந்த உருளைக்கிழங்கு, பழம், தேன், உலர்ந்த பழங்கள், முழுக் கோதுமை ரொட்டி, முழுத் தானிய வகைகள், கொட்டைகள், பயறுகள், பால் இவை எல்லாம் சிறந்தவை. இவற்றில் இரண்டு வகைகளாவது ஒவ்வொரு தடவையும் உணவில் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

6. இயற்கைச் சத்தை அழித்த உணவுகள் கூடாது. உதாரணமாக வெள்ளை ரொட்டி, சர்க்கரை, தீட்டிய தானியங்கள், பெப்பிர்மின்ட்கள், பொரித்த உணவும், இறைச்சியும் கூட நல்லதல்ல.

7. சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கு இடையே நிறையத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். ஜீரண ரச மெலிவினால் ஏற்பட்ட அஜீரணத்தினாலும், போதிய அளவு நீர் தினசரி குடியாமலிருப்பதினாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.

8. வைட்டமின் பி உள்ள உணவுகளை அடிக்கடி உண்க. ஜீரணத்திற்கும் மலம் கழிவதற்கும் வைட்டமின் பி மிகவும் அவசியம். முழுக் கோதுமை ரொட்டி, முழுத் தானியங்கள், கோதுமைத் தவிடு, ஈஸ்ட், கீரைகள் இவை உத்தமமானவை.

9. மனக் கிளர்ச்சிக்கு இடம் கொடுக்க வேண்டும். அதிக மூளை வேலையோடு உடல் வேலையும் அவசியம். அதிக மூளை வேலையில் நரம்புகள் இறுக்கமடைந்து, மலம் எளிதில் கழிவதைப் பாதிக்கலாம்.

10. மலங் கழிவதை வரவேற்க வேண்டும். இது முக்கியம். இது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் இயற்கை முறையும் கூட. குழந்தைப் பருவத்தில் கொடுக்கப்பட்ட பயிற்சி இதை அசங்கியமான விஷயம் என்று கருதும்படி செய்திருந்தால், அதை இப்பொழுது மாற்றிக் கொள்ளவும். மலச்சிக்கலுக்கு இத்தகைய மனோபாவனையும் கூட காரணமாக இருக்கலாம்.

அஜீரணமுள்ளவர்களுக்குப் பத்துக் கட்டளைகள்

ஜீரணக் கோளாறுகள் சாதாரணமாக உடல் வேலை காரணமாகவும், மனோபாவம் காரணமாகவும் ஏற்படக் கூடும்.

1. உண்ணும் பொழுது தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. அப்படி குடிக்க வேண்டுமானால் சாப்பாட்டுக்கு முன் சிறு கிளாஸ் பழ ரசமோ,

காய்கறி ரசமோ குடிக்கலாம். இது குடலில் கசியும் ரசங்களுக்குப் பெரிதும் உதவி செய்கிறது. மற்றப் பானங்களைச் சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கு இடையே வைத்துக்கொள்ளலாம்.

2. ஜீரணம் எளிதில் ஆக முடியாத உணவுகளை ஒழியுங்கள். பொரித்த உணவு, எண்ணெய் சேர்ந்த உணவு, கேக்குகள், தாளித்த குழம்பு வகைகள், மசாலா வகைகள், தீட்டிய அரிசி, வெள்ளை ரொட்டி இவை எல்லாம் கூடாது.

3. முழுத் தானிய உணவே சாப்பிட வேண்டும். முழுக் கோதுமை ரொட்டி, முழுத் தானிய வகைகள், காய்கறிகள், பால், முட்டை பழங்கள், காய்ந்த பட்டாணி, பீன்ஸ், மாக்ரோனி, கொட்டைகள் ஆகியவைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். இறைச்சி, சாராயம் முதலியவை ஒதுக்கப்பட வேண்டும்.

4. ரொட்டியை வாட்டி உண்ணுங்கள். இதைப் போன் அடுப்பிலே செய்ய வேண்டும். இந்த முறை ரொட்டியை ஜீரணத்திற்கேற்றபடி ஆக்கித் தருகிறது. பற்களால் கடிப்பதற்கும் இது துணை செய்கிறது.

5. தினசரி ஒரு பச்சடி சாப்பிடுங்கள். மூன்று காய்கறிகள், நறுக்கிய காரட், சிறப்பாக ஸெலரி, முட்டைக் கோஸ், வெள்ளரிக்காய், தக்காளி, லெட்டூஸ், வெங்காயம், பார்ஸ்லி, ரேடிஷ் இவற்றில் ஏதாவது சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இதைச் சமதை செய்யப் பாலாடைக் கட்டி, கொட்டைகள், வாட்டிய ரொட்டி இவை சேர்த்துக்கொள்க.

6. சிருணவு உண்க. ஒவ்வொரு வேளையும் காய்கறிகளாவது, பழமாவது உண்ண வேண்டும். ஒரு தானிய வகை (சமைத்து உண்ண வேண்டுமானால் உருளைக்கிழங்கு), புரோட்டீன் சத்துள்ள உணவு (பாலாடைக் கட்டி, பயறு, கொட்டைகள் இவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.)

7. பசித்தால் மட்டும் உண்ணுங்கள். இடையிடையே பட்டினி ஒரு பகலோ, இருபத்துநான்கு மணி நேரமோ இருப்பது நல்லது. ஆனால் உடல் நிலை சரியாக இருந்தால் மட்டும் இப்படி செய்யலாம்.

8. மெதுவாக உண்க. உண்ணும் உணவு ருசி இல்லாமல் குழம்பாகும் வரை மெல்லப்பட வேண்டும். பிறகு இரைப்பை, சிறுகுடல் அடி, கல்லீரல் இவை தம் தொழிலை எளிதில் செய்ய முடியும்.

9. சிறு அளவு கரி உணவு உட்கொள்ளுங்கள். இதைச் சார்கோல் லாஸெஞ்சராகவோ அல்லது சார்கோல் பிஸ்கட்டாகவோ மருந்துக் கடையிலிருந்து வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

10. உணவு வேளையின் பொழுது சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும். கவலே, ரேடியோ, பத்திரிகை, புத்தகம் இவற்றை எல்லாம் கிட்டக்கூடக் கொண்டு வரக்கூடாது. உணவுக்குப் பிறகு பதினைந்து நிமிஷங்கள் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இரத்தக் கொதிப்புள்ளவர்களுக்குப் பத்துக் கட்டளைகள்

உங்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு இருக்கிறதா? அப்படியானல் இதோ சில யோசனைகள்:

1. இரத்தக் கொதிப்பு ஒரு தனிப்பட்ட வியாதி அல்ல. அது சுகவீனத்தின் அடிப்படையான ஒரு குறியே.

2. சுவாசம் சீராக வேண்டும். தீர்க்கமாக மூச்சு இழுத்து விட்டுப் பழக வேண்டும். இரத்தக் கொதிப்பு இரத்தக் குழாய்களேயும் இருதயத்தையுமே பொறுத்தது. ஆகவே அது உடலில் ஓடும் இரத்தத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது.

3. தினசரி கவனமாகப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இது உடலே நன்ருக வைக்கும். இரத்த ஓட்டம் சரியாக நடைபெறுவதற்கு இது பெரிதும் துணே செய்யும்.

4. அடிக்கடி ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். உடல் அதிர்ச்சியும் மனக் கிளர்ச்சியும் இரத்தக் கொதிப்பை அதிகம் ஆக்கும். மன வேலேகளில் ஈடுபடும்பொழுது இரண்டு மணிக்கு ஒரு தடவை ஐந்து நிமிஷமாவது ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வேலே செய்யும் அறையிலாவது சற்று நடமாடினுல் போதும். உடலுழைப்பின் பொழுது, உணவு வேளேக்குப் பிறகு ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரவு குறைந்தது எட்டு மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.

5. மலம் தினசரி கழிய வேண்டும். மலச்சிக்கல் அதிகம் ஆகிவிட்டால், இரத்த ஓட்டம் மெதுவாகி, கொதிப்பு ஏற்படக் காரண மாகிறது. இரண்டு தடவையாவது தினசரி மலம் கழிய வேண்டும். ஆறு தடவை ஜலபாதை செய்ய வேண்டும். நன்ருக வேர்வையும் வர வேண்டும்.

6. உடலில் ஆல்கலேன் சத்து அதிகம் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது இழையங்களேத் தூய்மைப் படுத்துவதோடு, இளஞ் செல்லுகளே வளர்த்துப் புத்துயிர் கொடுக்கிறது. பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள், பால் இவை எல்லாம் நல்ல காரச் சத்துள்ள உணவுகள்.

7. இறைச்சி சாப்பிடக் கூடாது. இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுவதற்கு ஒரு காரணம், கோலஸ்டரால் என்ற வழவழப்பான ஒரு பொருள் இரத்த நாடிகளைத் தடிக்கச் செய்வதே. இந்தக் கோலஸ்டரால் இறைச்சியில் அதிகம் உண்டு. ஆகவே, இறைச்சிக்குப் பதிலாக பால், பாலாடை, அவரை, பட்டாணி, பீன்ஸ், கொட்டைகள், முழுத் தானியங்கள் உபயோகிக்க வேண்டும்.

8. இரத்தக் கொதிப்பை வெள்ளைப் பூண்டினுல் குறையுங்கள். இதினுல் இரத்தக் கொதிப்பு விரைவில் தணிகிறது. பதார்த்தங்களுக்கு ருசி கொடுக்கவும், சூப் வகைகளுக்கும் வெள்ளைப்பூண்டு உபயோக மாகிறது. அரைப் பூண்டைச் சிறிது சிறிதாக நறுக்கி, ஒரு கோப்பைப் பாலில் காய்ச்சி, இரவில் சாப்பிட்டால் நல்ல டானிக் போல் அமையும்.

9. மனக் கிளர்ச்சி கூடாது. கோபம், பொருமை, பகை, கவலை இவை எல்லாம் மூளைக் கோளங்களைப் பாதிப்பதோடல்லாமல், இரத்தக் கொதிப்பையும் அதிகமாக்குகிறது. எப்பொழுதும் மன அமைதி பெற்று, சந்தோஷமாயிருங்கள்.

10. சாத்விகமாக வாழுங்கள். அதிக இரத்தக் கொதிப்பு என்ருல் வாழ்வின் எல்லாத் துறைகளிலும் மிதமாக இருக்க வேண்டும்.

ஜலதோஷமுள்ளவர்களுக்குப் பத்துக் கட்டளைகள்

உடல் கழிவுப் பொருள்களை அகற்ற முயலும் பொழுது, அது சளியை அதிகம் உண்டாக்கிவிடுகிறது. இதனுலேயே ஜலதோஷம் பிடிக்கிறது. இந்தச் சளி குரல்வளைக்கோ, தலைக்கோ சென்றுவிட்டால் மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது. இதை நிவர்த்தி பண்ணலாம். சளிச் சவ்வுகள் மீண்டும் சரியாக வேலை செய்வதும், உறுத்தும் காரணங்களை நீக்குவதும், சளியை வெளியே அகற்றுவதுமே நோய் தீருவதற்கான முறைகள்.

1. பாதங்கள் குளிர்ந்திருக்கக் கூடாது. சளி அதிகம் அடைவது செரிவுறுப்புக் கூற்றிலே தான். பாதங்கள் குளிர்ந்தால் நரம்புகள் குளிர்ந்து, வயிற்றுப் பிரதேசமும் பாதிக்கப்பட்டு, ஜீரண வேலை தடை பெறுகிறது. அப்பொழுது அதிகச் சளியும் தோன்றுகிறது. இதற்குப் பரிகாரம், இரவில் வெந்நீர்ப் பாத ஸ்நானமும் தண்ணீர்ப் பாத ஸ்நானமும் செய்வதே. வெந்நீரில் ஒரு நிமிஷம், தண்ணீரில் ஒரு நிமிஷம், இப்படி மாற்றி மாற்றிப் பத்து நிமிஷங்கள்; பிறகு ஈரம் போகத் துடைத்துவிட வேண்டியது.

2. தினசரி காலை ஸ்நானம் செய்யுங்கள். உடல் பயிற்சி செய்யும் பொழுது மெல்ல மிதந்து வரும் காற்றிலே உடலைத் தாக்கவைக்கலாம்.

எந்த முறையைக் கைக்கொண்டாலும் சருமம் சுறுசுறுப்படைய வேண்டும். இது தான் முக்கியம். இப்படிச் செய்வதினுல் அதிகக் கழிவுப் பொருள் வெளியேறி, சளிச் சவ்வு இலகு ஆவதற்குச் சாத்தியமாகும். பின் ஒரு கனமான துண்டைக் கொண்டு உடலைத் துடைக்கவும்.

3. தினசரி ஒரு மணி நேரமாவது நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம் படும்படி இருக்க வேண்டும். சருமம் தேஜஸ் அடையும் வரைத் தினசரி உலாவுங்கள். நன்ருய்ச் சுவாசியுங்கள். சாத்தியமான போதெல்லாம் சூரிய ஸ்நானம் செய்யுங்கள்.

4. மலச்சிக்கலை ஒழியுங்கள். குடல் சரியாக இயங்காவிட்டால் உடலில் சளியின் எல்லை மீறுகிறது. மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கப் பழ ரசமோ, காய்கறி ரசமோ உணவு வேளைக்கு முன்னுல் அதிகம் சாப்பிடலாம்.

5. கப பதார்த்தங்களைத் தவிருங்கள். பாலாடை, வெண்ணெய், பால், ஈஸ்ட் உபயோகித்த ரொட்டி வகைகள், தாளித்த உணவு, இயற்கைச் சத்தை அழித்த உணவு வகைகள், இவை எல்லாம் சளியை விசேஷமாக வயிற்றிலே சேர விடுகின்றன. இவற்றைச் சில வாரங் களுக்கு விலக்கி வையுங்கள். உடல் சரியான பிறகு அவற்றை மீண்டும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உபயோகிக்கலாம்.

6. சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணுங்கள். பச்சடிகள், காய்கறிகள், ரசங்கள், உலர்ந்த பழங்கள் முதலியவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

7. ரொட்டி முதலியவற்றைப் போனடுப்பில் வாட்டி உண்ணுங்கள். கோதுமை ரொட்டி, சீரியல்கள், பிஸ்கட்கள், இவற்றைப் போனடுப்பில் போட்டு வாட்டி உபயோகியுங்கள். இப்படிச் செய்வதினுல் சளியை உண்டாக்கும் ஈஸ்டும், நுண் கிருமிகளும் கொல்லப்படுகின்றன. ஜீரணம் துரிதமாகிறது. உடல் நன்ருகக் கிரகிக்கவும் முடிகிறது.

8. காலையும் மாலையும் உடலை நன்ருகத் தேயுங்கள். சருமத் திலிருக்கும் துவாரங்களைச் சிராக்கவும். இரத்த ஓட்டத்தைச் செம்மை யாக்கவும், கழிவுப் பொருள்களை அகற்றவும் காலையில் ஸ்நானம் செய்த பிறகு டவலினுல் நன்ருகத் தேயுங்கள். மாலையில் கைகளினுல் வாதாம் எண்ணெய் தடவிக்கொண்டு நன்ருக உருவிவிடலாம். நாலைந்து வாரங்களுக்கு இப்படிச் செய்தால் பலன் ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

9. போராக்ஸ் பொடியை உறிஞ்சுங்கள். தினசரி காலை மூக்கின் துவாரங்கள் வழியே போராக்ஸை உறிஞ்ச வேண்டும். பிறகு கட்டை விரலை நனைத்துக்கொண்டு போராக்ஸில் தேய்த்து அண்ணத்தில்

வைக்கவும். ஒரு நிமிஷம் விழுங்காமல் அப்படியே இருக்கவும். பின் துப்பி, மூக்கைச் சிந்துங்கள். சளி நீங்கிவிடும்.

10. உடல் நுனிகளுக்குப் பயிற்சி கொடுங்கள்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குப் பத்துக் கட்டளைகள்

கணையத்திலிருந்து சுரக்கும் இன்சுலின் குறைவதினாலேயே நீரிழிவு உண்டாகிறது. உடல் சர்க்கரைச் சத்தை உபயோகிப்பதற்கு இன்சுலின் தான் உதவுகிறது. பிராணிகளிடமிருந்து தயாரிக்கப்பெறும் இன்சுலின் வைத்திய முறையில் இருந்தாலும், உடலை ஆரோக்கியமாகவும் உற்சாக மாகவும் வைத்திருப்பதற்கு வேறு பல வழிகளும் இருக்கின்றன.

1. உடல் கனத்தைக் குறையுங்கள். நீரிழிவினால் கஷ்டப்படுபவர் ஒல்லியாகத் தான் இருப்பார். உடல் கனமும் குறைவாகத் தான் இருக்கும். ஆனால் அப்படி இல்லாமல் இருந்தால், அவர் தன் உணவுத் திட்டத்தை மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது நீரிழிவுக்கான காரணங்களைப் பெரிதும் நீக்கும்.

2. மாவு, சர்க்கரை உணவுகளைக் குறையுங்கள். மாவுச் சத்து ரத்தத்தோடு கலப்பதற்கு முன், சர்க்கரையாக மாறுகிறது. கணையத்தில் அதிகப் பாரம் உண்டாகாமலிருக்கும் பொருட்டு, உடல் சுலபமாக எவ்வளவு சர்க்கரையை உபயோகிக்க முடியுமோ அவ்வளவு சர்க்கரை தான் இரத்தத்தில் இருக்கலாம். அதைச் சேமித்து வைக்க முடியாது. மீந்ததை வெளியாக்கி விட வேண்டும். இது மூத்திரத்தில் வரும். மாவுப் பொருள்களான ரொட்டி, தானியங்கள், தித்திப்பு வகைகள், கேக்குகள், பயறுகள் முதலியவற்றைக் குறைக்க வேண்டும். மூத்திரத்தில் சர்க்கரையே தென்படக் கூடாது. தித்திப்புப் பண்டங்களான சர்க்கரை, ஜாம், இவை விலக்கப்பட வேண்டும்.

3. குளுட்டன் ரொட்டி உண்க. நீரிழிவுக்காரர்களுக்கென மாவுச் சத்துக் குறைவான தானிய உணவுகள் இருக்கின்றன. அவர்களுக்கான ஜாம், சாக்லட் வகைகளும் உண்டு. கிடைக்குமானால் அவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

4. தினசரி ஒரு பச்சடியாவது சாப்பிடுங்கள். பச்சடிகள் உட்கசிவு களைப் பலப்படுத்துகின்றன. பச்சைக் கீரைகள், சீமைத் தக்காளி, காரட், இவை இதற்கேற்றவை.

5. மாவுச் சத்துக்குப் பதிலாக கொழுப்புச் சத்து உபயோகிக்கலாம். அதிகக் கொழுப்பு, வெண்ணெய், பால் இவற்றைக் கொண்டு தேக பலத்தைக் காப்பாற்றிவிடலாம்.

6. தினசரி வெந்நீர்ப் பாத ஸ்நானம் செய்யுங்கள். நீரிழிவுக் காரர்களுக்கு, விசேஷமாக, நடுத்தர வயதுள்ளவர்களுக்கும் வயது சென்றவர்களுக்கும் கால்களிலும் பாதங்களிலும் உள்ள இரத்த நாடிகள் ஏதாவது தொந்தரவைத் தரலாம். பாதங்களில் குளிரும் விறைப்பும் ஏற்படாமலிருக்க, எப்சம் உப்புப் போட்ட வெந்நீரில் பாத ஸ்நானம் செய்து, தேய்த்துவிட வேண்டும்.

7. புகை பிடிப்பதை நிறுத்துக. புகையிலையினுல் பாதங்களில் ரத்த ஓட்டம் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறது. புகை பிடிப்பது இரத்தக் குழாய் களுக்கு இறுக்கத்தை உண்டாக்கி, இரத்த ஓட்டத்தைத் தடை பண்ணுகிறது.

8. இரத்த ஓட்டம் நன்ருய் இருப்பதற்காகத் தினசரி உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். தினசரி உடற்பயிற்சி உடலில் எல்லா பாகத்திற்கும் இரத்த ஓட்டம் நன்ருய்ச் செல்வதற்கு முக்கியம். அது இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையைச் சமமாகப் பிரிப்பதற்கும் உதவுகிறது. உட்கொள்ளும் பொருள் எரிந்து, சக்தியாக மாறுவதற்கும் துணை செய்கிறது. சாதாரண பயிற்சிகள், உடலைத் தேய்ப்பது, இவை நல்ல பலனைக் கொடுக்க முடியும்.

9. களைத்திருந்தால் வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்யுங்கள். உஷ்ணம் 105° பாரன்ஹீட் இருக்க வேண்டும். பத்து நிமிஷங்கள் ஸ்நானம் செய்தால் போதும்.

10. வாரத்திற்கு ஒரு நாள் பட்டினி இருங்கள். இது தேகம் தன்னைத் தானே சுகமாக்கிக்கொள்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கிறது. கட்டி உணவுப் பொருள்களை அகற்றி, பசி வந்தால் பழங்களையோ, காய்கறி ரசங்களையோ மட்டும் சாப்பிடுங்கள்.

மூத்திர நோயுள்ளவர்களுக்குப் பத்துக் கட்டளைகள்

நெப்ரைட்டிஸ் (பிரைட்ஸ் நோய்) என்பது மூத்திரக் காய்களிலே ஏற்படும் ஒரு நோய்.

1. புரோட்டீன் குறைந்த உணவையே உட்கொள்ள வேண்டும். புரோட்டீன் கழிவுகளை அகற்றுவது மூத்திரக் காய்களின் தொழில். அவற்றின் வேலைகளைக் குறைத்து, அவை தரமாகத் தொழில் நடத்து வதற்கு இறைச்சி, மீன், முட்டை போன்ற அதிகப் புரோட்டீன் உள்ள உணவுகளை அறவே ஒழிக்க வேண்டும். இவற்றிற்குப் பதிலாக பால், பாலாடை, காளான், பட்டாணி, அவரை முதலியவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

2. அதிகத் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது.

3. காடி உணவைக் குறைக்க வேண்டும். மூத்திரக் காய்கள் தான் உடலிலுள்ள அதிகக் காடிச் சத்தை அகற்றும் தொழிலை முக்கியமாகச் செய்கின்றன. எனவே அவற்றிற்கு அதிக வேலை இல்லாதபடி காடிச் சத்து உணவுகளான முட்டை, இறைச்சி, மீன், கோழி, ஓட்ஸ், அரிசி, கிச்சிலி இவை விலக்கப்பட வேண்டும்.

4. மூன்று வேளை உணவுகளில் இரண்டு வேளை காய்கறிகளாக அமைய வேண்டும்.

5. சிருணவு அமைத்துக் கொள்க. மைதா மாவுக்குப் பதிலாக முழுக் கோதுமை ரொட்டி, அல்லது முழுத் தானியமாக உபயோகிக்கலாம். சர்க்கரைக்குப் பதில் தேனோ, வெல்லமோ போதும். பிராணிகளின் கொழுப்புக்குப் பதில் வெண்ணெயோ, ஆலிவ் எண்ணெயோ உபயோகிக்கலாம்.

6. அதிக உப்பு, மசாலா உபயோகிக்கக் கூடாது.

7. பார்லித் தண்ணீர், ஸெலரி விதைப் பானம் சாப்பிடுங்கள்.

8. சருமம் நன்றாக வைக்கப்பட வேண்டும். மூத்திரக்காய்களின் வேலை இதனால் எளிதாகிறது. சூரிய ஸ்நானம், நல்ல காற்றிலே நிற்குதல் உடலைத் தேய்த்து உருவிவிடுதல், முதலியவற்றை அடிக்கடி செய்யலாம்.

9. நீண்ட தூரம் தினசரி உலவி வர வேண்டும்.

10. எல்லாவற்றிலும் மிதமாயிருங்கள்.



Printed and published by V. Raju, at and for the Oriental Watchman Publishing House, Post Box 35, Poona 1. 5000—829-66





ஆரோக்கியமும் நீடித்த ஆயுசும்

டாக்டர் ஏ. ஸி. ஸெல்மனின் பிரசித்தி பெற்ற மருத்துவ நூல். ஏற்கெனவே பல லட்சக் கணக்கான பிரதிகள் விற்பனையாகியுள்ளன. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சமய சஞ்சீவியாக இருக்க வேண்டிய நூல் இது.

விலை ரூ. 13. 50

பதிப்பகம்
தி ஓரியண்டல் வாச்மன் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்,
அஞ்சல் பேழை எண் 35,
சாலிஸ்பரி பார்க் புனே 1, இந்தியா.